



개인 도우미

안전

교육서

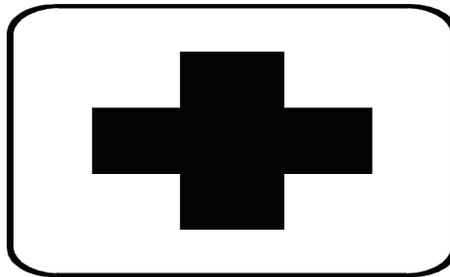
2005년 7월

머리말



이 교육은 여러분이 저희에게 가장 중요한 분들이기 때문에 작성되었습니다. 여러분들이 없다면, 여러분들을 고용한 많은 분들이 활동이 제한되고 그분들이 당연히 즐겨야 할 삶을 제대로 살 수 없습니다. 여러분들은 저희 커뮤니티의 자랑이자 많은 분들의 희망입니다. 저희는 개인 도우미이신 여러분이 여러분 가정에서, 고용자들을 위해, 그리고 저희 커뮤니티에서 봉사하고 계심에 항상 감사 드립니다. 저희는 여러분의 안전과 여러분이 여러분의 고용자를 안전하게 도울 수 있으시길 바랍니다.

도우미가 되어주심에 감사 드립니다



우선 안전...당신에게 달렸습니다



시드윅 CMS은 홈케어 양질관리를 위해 임원들의 보상 신청을 관리합니다. 그 책임의 일부로써, 시드윅 CMS는 전반적인 개인 인-홈 도우미 안전 프로그램을 기획했습니다. 이 교육서는 도우미 안전 프로그램의 일부에 불과합니다.

인지

홈케어 양질관리(Home Care Quality Authority)와 시드윅CMS는 쉬얼 모겐과 간호 전문소개소가 이 안전 교육서를 개정하는 데에 보내주신 정성에 진심으로 감사 드립니다. 특히, 근무 안전분야를 조사하고 이 개정을 전하기 위해 와싱턴 전역을 순회하여 주신 점은 교육자들이 이 프로그램의 중요성을 인식하는 데 매우 중요한 역할을 하였습니다. 이 분야에서 근무하는 교육자들로부터 의견을 수집하는 그들의 헌신이야말로, 이 교육의 전반적 내용을 강화하는 데 매우 중요한 충고를 제공할 수 있게 하였습니다. 저희는 이 기획에 쏟아주신 이들의 노력이 와싱턴 주에 근무하시는 모든 개인 도우미 분들에게 모범적인 안전 안내를 제공하였다고 믿습니다.

차례

1장	안내	6
1항	교육 구성	7
2항	안전 지원 및 위험 보고	12
3항	안전도모 위원회	13
4항	안전 일반 지침	16
2장	응급처리	19
1항	응급 시 실행 플랜	20
	자연 재앙	
	기상 응급 시	
2항	응급 시 필수 전화번호	28
	누구에게/언제 전화해야 하나	
3항	고용주 정보	29
	이름, 주소, 전화번호;	
	가장 가까운 교차 도로	
	가까운 친척; NOK 전화번호; 주치의 이름; 주치의 전화번호	
	중요 전화번호가 있는 곳	
3장	도우미(여러분) 안전	30
1항	등 보호(짐무게를 측정한다)	31
2항	물건을 올바르게 드는 방법	39
	보기	
3항	올바르게 올리는 방법	42
	사람을 안전하게 관리하는 방법	
4항	가정 의료품	49
	보기	침대용 도구
	보조 벨트	샤워 의자
	워커/지팡이	보조대
	병상 시트	변기시트 올리기
	이동 보드	휠체어
5항	빠거나 근육경직	52

6항	적합한 신발 사용	54
7항	감염 예방	56
	혈액으로 전해지는 감염 예방	
	보편적인 예방책(PPE) 이용	
	안전 빨래	
	손빨래	
8항	안전 운전	65
9항	근무장소에서의 폭력	70
	난폭한 행위자 대응책	
	포기	
.....		

4장 가정 내의 위험 72

1항	위험 검사	75
	집안일	
	소독	
2항	도보 표면/적합한 조명	80
3항	일반적 안전 주의	83
	산소 주의	
	사다리 주의	
	화재 주의	
	화학물 주의	
	전기 주의	
	무기물 주의	

5장 가정 밖의 위험 91

1항	도로/기상 및 동물	94
2항	동물 주의	95
	받은 교육에 따른 질문들	97
.....		

부록

	홈케어 응급시 실행 플랜	101
	위험요소 평가 체크서.....	102



1장

이 장에서는 무엇을 배우나?

이 장은 이 교육에서 어떠한 것을 배우는 지를 말할 것입니다. 이는 안전 보고 및 위험 보고에 대해 아셔야 할 점들을 포함합니다. 그리고 또한, 따르셔야 할 몇 가지의 안전 지침도 포함합니다.

왜 중요한 가?

다음에 도움을 드릴 것입니다:

- 이 교육이 어떠한 것인지 소개하며 이 교육에 대해 편안하게 익숙해지도록 할 것입니다.
- 여러분께서 이용하실 수 있는 안전 지원과 몇 가지의 안전 지침들.

안내

1항

교육 구성

2항

안전 지원 및 위험 보고

3항

안전도모 위원회

4항

안전 지침

1장 - 1항

교육 구성

A부
안내 연습



B부
돌보는 사람들을
위한 안내

이 장에서 어떠한 것을 배울 것인가:

1. 안전 지침이란 무엇이며 왜 필요한 가.
2. 근무 장소 안전유지를 위한 정보를 어떻게 구할 수 있는 가.
3. 사고 예방책

C부
사고 예방책

알아야 할 단어들

정의

와싱턴 행정 코드 (WAC)

서비스는 어떻게 **행해져야 하는 지**를 법으로 알리는 규율 및 규정

홈케어 양질 관리 (HCQA)

이는 여러분의 안전과 여러분이 상질의 교육을 받을 수 있도록 하는 것이 주된 목표로 하는 기관입니다.



1장 - 1항 연습

1. 이 지침이란 무엇에 대해서인가?
2. 왜 이 교육이 도우미인 여러분께 도움이 되는 가?
3. 누가 당신의 안전 및 건강을 책임져야 하는 가?
4. 생활 속에서 사고를 예방하는 데에 가장 중요한 사람은?
5. 각 항을 마칠 때마다 중요점들을 알리는 신호란 무엇인가?



1장 1항

교육 안내 및 예습

당신 자신이 사고를 예방하는 데에 가장 중요한 사람입니다. 방심하였을 시 사고는 발생하므로, 주위를 항상 주의하면 많은 경우에 사고를 예방할 수 있습니다. 개인 인-홍 도우미 분들을 위한 이 안전 교육서는 도움을 주시는 분으로써 언제나 안전하시고, 홈케어 서비스와 관련된 상해나 질환을 예방할 수 있도록 하기 위함입니다. 이 유용한 교육서는 홈케어 장소에서의 안전 문제점들에 대한 현실적인 답을 제공하기 위해 계속적으로 개선될 것입니다. 이는 여러분, -도우미- 자신이 자신의 안전 및 건강에 책임을 지도록 기획되었습니다.

이 교육서를 천천히 읽으신 후에 참고서로써 사용하시길 바랍니다. 여기에 나오는 제안을 따르므로, 많은 사고와 질환을 예방하실 수 있을 것입니다.

여러분이 사고와 질환을 예방할 수 있도록 도움을 주는 제안들이 이 교육서 전반에 걸쳐 강조됩니다. 이 교육서 중간 부분에 그리고 각 장의 끝 부분에 이 표시로 중요점들이 강조됩니다.



이 교육서를 읽고 계시는 누구든지 이 경우에 처할 수 있습니다!

1장

2항 및 3항

안전 지원 및 안전 위원회



A부
어떠한 안전 지원을 이용할 수 있는가?

B부
어떠한 위험을 보고해야 하는가 그리고 누구에게 이를 보고해야 하는가.

C부
안전 위원회란 무엇이며 왜 중요한가?

이 항에서 무엇을 배울 것인가:

1. 이용할 수 있는 안전 지원.
2. 위험 보고 및 당신의 책임이란 무엇인가?
3. 안전 위원회 및 당신과 무슨 상관인가.

알아야 할 단어들



정의

위험

상해나 해를 가할 수 있는 위험한 요소들

위험 보고

언제 위험물질을 보고하며 HCQA의 안전 장소로 위험물질을 가져 와야 하는가.

안전 위원회

매 3개월마다 안전향상과 근무장소에서 문제점 해결을 논하기 위해 모이는 위원회



1장 - 2항 및 3항 연습

1. 이용할 수 있는 3가지의 안전 지원을 일거하시오.
 - a.
 - b.
 - c.

2. 안전 위원회란 무엇이며 얼마나 자주 모이나?

3. 안전도모 위원회의 2명의 임원들 이름을 말하시오.
 - a.
 - b.

4. 3개월마다 안전에 관한 뉴스지를 우편으로 받는다.

예 아니오

5. 이 안전 교육은 온라인에서도 제공됩니까?

예 아니오

6. 안전 세미나는 매달 행해지며 여러분이 참석하실 수 있다.

예 아니오

1장 - 2항

안전 지원 및 위험 보고

근무 장소에서의 안전에 관해 문의가 있거나 염려가 되는 점이 있거나, 안전하지않는 행위 또는 환경을 보고해야 할 필요가 있다면, 전문적 지원이 여러 방식으로 제공됩니다:



이메일

이메일을 사용하신다면, 단순히 riskcontrol@sedgwickcms.com로 이메일 보내주세요.



전화

정상 영업시간 중에 1-800-416-1890번으로 안전 핫라인에 연락하십시오.



웹사이트

이 교육내용과 함께, 홈케어 양질관리가 도우미 분들을 위해 제공하는 외의 관련된 안전안내가 www.hcqa.wa.gov에 있습니다.



뉴스지

2004년 11월에 시작하여, 계속해서 매 3개월마다 안전 뉴스지를 우편으로 받으실 것입니다. 이 뉴스지는 다가오는 안전 세미나를 알릴 것입니다. 그리고 여러분의 안전을 위해 중요한 조언들 및 현실적인 제안들이 있을 것입니다.

안전 교육과 사고 예방에 대해 충분한 시간을 가지시고 배우시길 바랍니다. 저희는 여러분이 건강하고 안전하길 바랍니다.



1장 3항



안전도모 위원회

- 안전책 향상과 해결방안을 논하기 위해 매 3개월마다 모일 것입니다
- 사명: 고객들께 최상의 케어를 제공하는 동시에, 도우미 분들을 보호하는 방안을 계속해서 향상한다.





1장 - 4항

안전 지침



A부
 누가 당신의 안전을 지키는 가? 누가 고객의 안전을 지키는 가?

B부
 일반 안전 지침이란?

이 항에서 무엇을 배울 것인가:

1. 어디에 주의를 두어야 하는 가.
2. 안전을 위한 일반 지침들.
3. 왜 이러한 지침들이 중요한 가.

알아야 할 단어들

표준 주의 사항들

9-1-1 안내원

응급 시 대피 루트

정의

고객의 혈액이나 체액을 다룰 시에 주의해야 할 안전책들

이는 응급 요청을 전화로 청할 시 응급구조를 보내야 할 책임이 있는 사람입니다.

집에 응급사태(예, 화재)가 생길 시를 대비하여 고객의 도움을 받아 미리 정해진 루트를 말합니다.



1장 - 4항 연습

1. 따라야 할 특정한 안전 지침이 정해져 있다.

예 아니오

2. 이 항에서 일거 된 안전 지침들 중 3개를 말하십시오.

- a.
- b.
- c.

3. 가정용 화학품을 다룰 시에는 장갑을 사용할 필요가 없다.

예 아니오

4. 안전을 위해서는 좋은 조명은 중요하지 않다.

예 아니오



1장 - 4항 안전 지침들



여러분은 당신의 고객의 안전과 건강에 초점을 두어야 하나, 당신의 안전은 저희에게 매우 중요합니다. 만일 당신이 다칠 경우, 당신의 직무를 행할 수 없을 수 있습니다. 아래에 일거 된 일반적 지침들은 당신을 안전하게 지켜줄 것입니다. 각 지침에 관한 자세한 안내는 이 교육서 전반에 걸쳐 있습니다.

- 항상 안전을 실천합니다 
-  당신과 고객의 안전-모두 고려합니다
- 올바른 작업을 위해 서두르지 마십시오!
- 9-1-1번에 빨리 전화할 수 있도록 전화를 가까이 두십시오 
- 화학품, 혈액 또는 체액/체 물질을 다룰 시에는 항상 장갑을 사용하십시오 
-  고객의 케어 지시를 철저히 따릅니다
-  물건을 안전하고 올바르게 올립니다

- 의자 대신에 사다리를 사용합니다



- 가정용 화학품을 다룰 시에는 장갑과 좋은 환기를 사

용합니다



- 화재 경보기가 있는 지 그리고 잘 작동하는 지 확인합니다 (배터리를 체크하고, 일광절약 시간변동에 따라 작동하는 지 확인합니다)

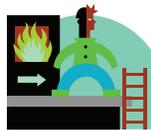


- 좋은 조명을 사용합니다

- 총 및 외의 무기를 안전하게 보관합니다



- 고장 난 도구를 사용하지 마십시오



- 응급 시를 대비하여 대피 루트를 미리 정하십시오

- 위험물질을 다룰 때 고객과 함께 해결할 수 없는 문제가 생기

면 도움을 청하십시오



작업과 관련된 상해:

홈케어 양질 관리를 대신하여, 시드윅 청구 관리 서비스(Sedgwick Claims Management Services)는 근로자들의 보상 청구를 관리합니다. 이는 근무하는 도중에 상해를 당할 시에 당신의 보상청구를 처리하는 서비스를 행하는 것을 의미합니다. 현재 여러분은 근로자 보상권에 의해 보호 받고 계십니다. 노동산업부 청구관리 하에 의료 혜택을 받고자 하시면, 누구를 당신의 고용주로 기록하여야 하는 지가 매우 중요합니다.

작업과 관련된 상해 시:

- **1-866-897-0386 (시드윅 CMS)에 연락해주시시오.**

의료 치료가 필요하다면:

1. 의사 진단을 받으십시오. 본인의 상해가 작업 중에 생겼다고 알려십시오
2. 그 진료소가 와싱턴 노동산업부의 상해 주지원 보고서를 작성하도록 도와드릴 것입니다.
3. 그 보고서에 당신의 고용주 난에 다음을 적으십시오

HCQA Negotiated Contract

601 Union St.; Suite 3500

Seattle, Washington 98101

4. 당신의 보상청구 상황을 알고자 하시면:

1-800-LISTENS (1-800-547-8367) 또는

온라인: [www.http://lni.wa.gov](http://lni.wa.gov)

이 안내는 3개월마다 발송되는 안전 뉴스지에 작은 형식으로 나오므로, 이를 잘라내어서 플라스틱으로 감싼 후에 지갑에 넣고 다닐 수 있습니다.



중요점들

1. 안전 지원 전화번호가 www.hcqa.wa.gov에 나와 있으며, 또는 1-800-416-1890번으로 전화하시면 알 수 있습니다.
2. 위원회는 3개월마다 도우미 분들의 안전을 위해 모입니다.



2장

이 장에서는 무엇을 배울 것인가?

이 장에서는 응급 시를 대비하여 어떻게 계획하고 준비해야 할 지를 알려줍니다. 이는 응급 상황에 대해 알아두어야 할 점들 및 응급 시에 고객을 어떻게 도와드려야 할 지도 포함합니다. 이 장은 또한, 응급 시에 어떠한 정보가 필요한 지도 알려드립니다.

왜 중요한 가?

다음은 도와드릴 것입니다:

- 응급 시란 무엇이며 응급 시를 어떻게 대비해야 하는 가.
- 개인 도우미로써 고객을 어떻게 보호해야 하며 관계 기관들에게 어떻게 도움이 될 수 있는 가.
- 응급 상황이 생기기 전에, 무엇을 해야 하며 무엇을 알아두어야 하는 가.

안내

1항

응급 시 실행 플랜

2항

응급 시 전화번호

3항

고용주 정보

2장 - 1항

응급 시 실행 플랜



A부

누가 응급 시 실행 플랜에 주의를 주어야 하는가.

B부

어떻게 응급 시 실행 플랜이 실행되는가.

이 장에서 무엇을 배울 것인가

1. 응급 시 실행 플랜이란 무엇인가.
2. 자연 재앙이란.
3. 기상 응급이란.
4. 왜 응급 시 실행 플랜이 중요한가.

알아야 할 단어들

응급 시 실행 플랜



자연 재앙

기상 응급

정의

응급 시 모두의 안전을 위해 당신과 고객이 함께 미리 작성한 플랜.

자연에 의해 생긴 재앙. 지진, 홍수 또는 화산 폭발 등을 말합니다.

이는 날씨 변동으로 인해 생기는 응급 상황. 눈, 얼음, 또는 폭우 등을 말합니다.



2장 - 1항 연습

1. 응급 시 실행 플랜이란?

2. 응급 키트에 포함되어야 하는 3가지의 도구를 일거 하시오.
 - a.
 - b.
 - c.

3. 자연 재앙 2가지 예를 드시오.
 - a.
 - b.

4. 기상 응급 상황을 4가지 일거 하시오.
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.

5. 응급 시에 당신이 해야 할 가장 중요한 일은 무엇인가?

6. 인간이 만들어낸 2가지의 재앙을 일거 하시오.



2장 - 1항

다음은 **응급 시를 대비한 플랜**입니다.  근무 장소를 검토하고 응급 시를 미리 대비하므로 생명을 구할 수 있습니다. (이 교육서 부록에 있는 응급 시 실행 플랜을 참고하십시오.)

자연 재앙은, 고객에게는 물론이고, 우리 모두에게 큰 위협이 됩니다. 지진, 대화재 및 화산폭발은 이 지역에 심각한 염려가 됩니다. 어떠한 응급 상황을 대비할 지라도, 기본적으로 준비되어야 할 점은 같습니다.

자연 재앙은 경고 없이 올 수 있습니다, 그러므로 재앙이 생기기 전에 미리 준비해야 합니다.

기상과 관련된 재앙은 경고를 줄 수도 안 줄 수도 있습니다. 준비의 요점은 미리 계획을 세우고 재앙에 대비하여 필요한 물품들을 준비하는 데에 있습니다. 응급 상황을 유발할 수 있는 기상 변동은 바람, 비, 번개 또는 홍수 등을 포함합니다.

준비는 응급 상황에서의 성공적인 실행의 중요 요소입니다 

생명을 위협하는 응급 상황:

생명을 위협하는 응급 상황이 생겼을 시에는, 9-1-1에 연락하십시오. 그리고 전화번호, 주소, 가까운 교차도로, 및 집으로 오는 길을 알려주십시오. 

홍 대피:

화재 응급 시에 가장 중요한 일은 우선 당신 자신과 고객을 밖으로 안전하게 대피하는 것입니다. 정기적으로 화재 시를 대비하여 고객과 함께 대피 연습을 하는 것은 매우 중요합니다. 만일 화재 시에는: 9-1-1에 연락하십시오.

생각해야 할 점들:

1. 만일 고객이 스스로 혼자 침대에서 못 일어나는 경우, 어떻게 그 분을 침대에서 부터 안전한 곳으로 옮길 지를 미리 준비하십시오. 
2. 집에 소화기가 있는 지 그리고 어떻게 사용하는 지 알아 두십시오.
3. 밖으로 나가는 가장 짧은 방법을 알아 두십시오. (아파트에 계신다면, 엘리베이터가 작동 안 할 것을 기억하십시오.) 

화재나 생명이 위협 되는
응급 상황에
서는:

9-1-1로 연락



응급 시 실행 플랜: 잠시 시간을 갖고, 이 교육서 뒤편에 응급 시 실행 플랜을 계획해 보십시오. 근무 장소의 내부구조를 그리신 후 출입구를 화살표시 해 보십시오. 완성된 그림을 전화 옆에 붙이십시오-응급 시에 필요 할 수 있습니다. 이 플랜의 사본이 이 교육서 뒤편에 있습니다.

임시 대피 장소: 근무 장소가 다시 들어가기에 안전하지 않을 경우를 대비하여 임시 대피 장소를 미리 정해 두십시오. 친구의 집이나 지역 교회 등이 될 수 있습니다. 응급 시에 첫 번째 대피 장소가 사용될 수 없는 경우를 대비하여 두 번째 장소도 미리 정해 두십시오. 응급 상황이 생기기 전에 당신과 고객이 함께 미리 정하셔야 합니다.

 **주의: 대피소는 동물을 받지 않습니다.** 응급 상황이 생기기 전에 고객이 고객의 애완동물을 대피시킬 수 있는 장소를 미리 결정할 수 있도록 도와 드리십시오.

지진/홍수:

지진/홍수 시에 당신이 돌보아야 하는 가장 중요한 사람은 당신 자신입니다. 우선 자신이 안전할 수 있도록 합니다. 그래야 지진이 멈춘 후나 물이 빠진 후에 고객을 도와드릴 수 있습니다. 지진/홍수 시에 다음을 지킵시오:

- 빌딩 내부에 계시고, 책상이나 식탁 밑으로 대피하십시오.
- 창문, 무거운 사물함, 책장 및 유리창으로부터 떨어져 대피하십시오.
- 지진이 멈춘 후에, 빌딩 밖으로 나오십시오. 더 심한 상해가 예상되는 경우가 아니라면, 심각하게 다친 사람을 움직이지 마십시오.

지진 상황에서의 안전을 위한 조언들:



밖에 계신다면: 빌딩, 나무, 전화선 및 전기선으로부터 멀리 떨어져 있도록 합니다.

운전하고 계신다면: 다리 밑이나 도로 밑으로부터 떨어져 운전하십시오. 안전한 장소에서 멈추십시오. 그리고 차 안에 계십시오.

정전:

준비:

- 전기 회사에 고객이 사용하는 생명-유지 의료기구를 등록합니다
- 고객이 사용하는 생명-유지 의료기구가 전기를 사용할 시, 소형의 발전기를 구매하거나 어디에서 빌릴 수 있는 지 미리 알아두십시오. 만일 고객이 구매할 수 없는 경우에 발전기를 빌릴 수 있는 곳의 전화번호를 알아두십시오.
- 지역 전기회사의 전기공사, 수리, 그리고 정전 안내 전화번호를 준비해 두십시오.
- 만일 고객의 차고문이 전기로 작동하면, 전기 없이 어떻게 열 수 있는 지 미리 알아두십시오.
- 정전 시 필요품을 준비해 둡니다. 단시간의 정전 시에 사용할 양초, 전등, 배터리 라디오, 여분의 배터리, 그리고 기계적인 수동 시계.
- 고객이 대체용 난방기 및 연료기를 갖고 계심을 확인하십시오.

정전이 되었을 시:

- 우선 고객의 집만 정전인지 확인하십시오, 퓨즈 박스 또는 서킷 브레이커 패널을 확인하십시오. 퓨즈나 서킷을 고치실 때에는 큰 가전에 전선을 빼어주십시오.
- 동네 전체로 정전이 되었을 경우에는, 모든 전기 난방기와 가전 제품에 전선을 빼서 갑작스러운 전기 충전과 낮은 전압에 의해 모터가 손상되지 않도록 합니다.
- 집을 떠날 시에는, 열을 내는 모든 가전품을 끄고 전선이 빼도록 하십시오.
- 전기가 다시 공급될 시, 갑작스러운 전기 충전으로 인해 손상되지 않도록, 컴퓨터와 외의 전압에 민감한 기구들에 전선을 빼도록 하십시오.
- 물을 아끼도록 하십시오, 특히 고객이 우물을 갖고 계신 경우.
- 고객의 집 내부의 온도를 유지하기위해 문, 창문 및 커튼을 닫고 계십시오. 단 한 전등만 켜져 있도록 해서 전기가 다시 공급되는 지 확인합니다.
- 냉장고와 냉동고가 닫혀있는 지 확인합니다. 만일 냉동고가 계속 닫힌 경우에는, 냉동식품으로 가득 채워져 있는 경우 2일 동안 냉동이 유지됩니다.
- 촛불이나 외의 가연성 물품들에 의한 화재를 주의하십시오.
- 가솔린 난방기, 가스 램프 또는 난로를 집 내부에서 사용할 시, 축적될 수 있는 독가스를 예방하기위해 반드시 환풍합니다: 일산화탄소를 발산하므로, 내부에서 절대로 석탄 또는 가스 바베큐를 사용하지 마십시오.
- 전등이나 가전을 발전기에 직접 연결하십시오, 전기 시스템에는 절대 직접 연결해서는 안됩니다.

생명이 위협 될 시 9-1-1에 연락하십시오

응급함에 있어야 할 물품들

- 음식 (뚜껑 따개)
- 물 (병)
- 담요 (침대보)
- 라디오
- 전등
- 배터리
- 의약품들
- 애완동물품
- 휴대용이 아닌 전화
- 언제 응급함이 다시 체크되어야 하는 지가 적힌 달력
- 필기용구 (가위)
- 의복들 (필요에 따라)

외의 응급 기구: 홍수나 지진이 있는 경우를 대비하여, 반드시 응급품을 준비해 두십시오: 담요, 음식, 물, 라디오, 전등 그리고 외의 응급품들. 고객과 함께 이와 같은 응급품에 대해 상의하고 응급품을 고객이 직접 관리하실 것이지 결정하도록 도와드립니다. 응급품이 집에 준비되어 있을 때의 응급 시 실행 플랜을 계획합니다.

응급품 : 이는 아무런 지원 없이 적어도 3일 동안 당신과 고객이 함께 살아가는 데 필요한 물품들. 그러므로 아래에 일거 된 물품들 외의 다른 물품들도 고려하십시오:

- 3일 분량의 물통
- 3일 분량의 약품들 
- 고객이 먹을 수 있는 음식들
- 애완동물 음식 및 약품
- 배터리 전등 및 라디오
- 휴대용이 아닌 전화 
- 무효날짜를 체크할 수 있도록, 평상시의 관리를 적을 수 있는 달력
- 필기용구
- 뚜껑 따개

기억해야 할 점들:

-  지진 상황에서 당신이 우선 안전해야 다른 분을 도울 수 있습니다
-  전화 옆에 항상 중요한 전화번호를 적어두십시오
-  휴대폰 서비스가 없더라도 어떠한 휴대폰으로도 9-1-1를 연락할 수 있습니다. 이러한 전화는 EMS 9-1-1대신에 주경찰서에 연결됩니다.
-  휴대폰 배터리를 여분으로 준비하십시오
-  생명이 위협 되는 상황에서 9-1-1에 연락해 주십시오.
(안전한 것이 후회하는 것보다 낫습니다)



2장 2항 및 3항

응급 시 전화번호
고객에 대한 정보



A부
누구에게 그리고 언제 전
화할 것인지를 교육합니
다.

B부
왜 고객에 대한 정보를
알 필요가 있는 가?

이 항에서 다음을 배울 것입니다:

1. 알아두어야 할 필수 전화번호.
2. 이 정보를 보관하는 데 가장 좋은 장소.
3. 고객에 대해 필수로 알아야 할 정
보.

알아야 할 단어들

응급 시 전화번호

권한

정의

응급 시 필수적으로 필요한 전화번호

정의, 법, 그리고 도덕에 따른 표준.
사유권 및 의료치료 거부권 등이 있
습니다



2장

2항 및 3항 예습

1. 고객을 위해 중요한 전화번호를 어디에 보관해야 하는가?

2. 응급 시 누구한테 가장 먼저 전화해야 하나?
 - a. 가족
 - b. 9-1-1 안내원
 - c. 케이스 매니저
 - d. 모두 다



2장 - 2 항 응급 시 전화번호

응급 시에 고객이 연결하고자 하는 사람들의 전화번호 또는 고객을 케어하는 데에 있어서 문의할 수 있는 전화번호를 응급 시 전화번호라 할 수 있습니다. 이러한 전화번호를 미리 적어서 응급 시에 쉽게 이용될 수 있게 하는 것은 매우 중요합니다.

응급 시 연락 번호는 반드시 쉽게 이용될 수 있는 곳에 보관되어야 합니다. 번호를 크고 굵게 써서 전화기와 가까운 부엌 찬장 문 안쪽에 붙이는 방법을 권장합니다. 고객이 어떤 사람들에게 연락되길 원하며 어떤 순서로 연락되



길 원하는 지를 반드시 알아두어야 합니다.

다음 상황에 다른 이에게 도움을 청하십시오.

- 응급 상황:
미리 정해둔 응급 실행 계획을 따르고 고객이 지정해 둔 사람들에게 연락하십시오.
- 고객이 결정한 방안이 위험을 초래할 수 있다고 판단되는 경우에는, 고객이 아무에게도 연락하길 원하지 않는 다해도, 홈케어 관리소에 합당한 관리인과 이를 상의하셔야 합니다.
- 고객의 건강에 변화가 있거나 약해진다고 판단될 시.
- 고객이 케어나 치료를 계속해서 거부할 시.

누구의 도움을 청해야 하나

- 연락 이름 및 전화번호를 전화기 옆에 보관하시거나 고객이 선호하는 곳에 보관하십시오. 고객의 지시에 따라, 고객의 케이스 관리자, 또는 가족에게 연락할 수 있습니다.
- 문의가 있을 시에는 다른 케어 임원에게 연락하십시오. 만일 그들로부터 고객에게 좀 더 나은 케어방법을 배울 수 있다면 연락하여 문의하십시오.



2장 - 3항 고객 정보



응급 시에 고객이 올바른 케어를 받을 수 있도록 그리고 응급 상황에 대해 연락을 받아야 할 사람들의 권한을 존중하기 위해, 도우미로써 고객에 관해 알아야 할 정보.

이 정보는 가능한 전화선 옆에 부착하셔야 합니다. 집에서 다른 정보와 함께 붙이실 때는 냉장고 앞에 부착하십시오. 

다음의 내용이 고객정보에 포함되어 있어야 합니다:

- 고객 이름
- 집밖에 있는 사람
- 고객의 주소
- 고객의 전화번호
- 주치의 이름
- 주치의 전화번호
- 케이스 관리자 이름 및 전화번호
- 고객의 집에서 가장 가까운 교차도로 또는 사거리

이 정보는 매우 중요하며, 응급 시에 당신과 고객의 생명을 구할 수 있습니다. 미리 적어놓으시고, 붙쳐 놓으시고 고객과 미리 이에 대해 상의한다면, 후에 잘 사용할 수 있을 것입니다. 이러한 정보는 쉽게 기억한다고 하지만, 결국 응급 시에는 당황하여 잘 기억 못 하는 경우가 많습니다.

응급 시를 미리 대비하는 데에 있어서 주요 요소가 당신이라는 것을 잊지 마십시오. 이는 안전을 보호하는 데에 가장 기본적 단계입니다. 



3장

도우미 안전

무엇을 배울 것인가?

등 보호란 무엇이며 어떻게 등을 보호할 수 있는지를 배울 것입니다. 이는 올바른 올리기 방법 및 등을 가능한 최상의 상태로 강하게 만드는 운동을 포함합니다.

적합한 신발, 빼거나/근육경직 치료법, 감염 예방, 안전 운전 및 근무 장소에서의 폭력에 관해 논합니다.

왜 중요한가?

다음을 교육합니다:

- 등에 무리가 가지 않도록 하기 위한, 물건을 올바르게 올리는 방법 그리고 등을 최대로 강하게 그리고 최고의 상태로 유지하는 법
- 빼거나 근육경직을 치료하는 법 그리고 작업하는 데에 적합한 신발은 무엇인지
- 고객을 움직이거나 옮길 시에 사용할 수 있는 보조 도구에 대해서
- 질병으로부터 자신을 보호하는 법 그리고 개인보호기구(PPE) 사용법
- 안전 운전 조언 및 근무장소에서 생길 수 있는 폭력으로부터 자신을 보호하는 법.

1 항

등 보호 및 관리

2 항

올바른 물건 올리기 방법

3 항

올바른 올리기 및 안전한 신체 관리법

4 항

보조기

5 항

빼거나 근육경직

6 항

적합한 신발 사용

7 항

감염 예방
개인 보호기구

8 항

운전자 안전

9 항

근무장소에서의 폭력



3장 1항 및 2항

등 보호 및 강화
올바른 물건 올리기 방법



A부
등 보호 및 강화에 중점을
둘 것입니다.



B부
올바른 물건 올리기 방법
에 중점을 둘 것입니다.

- 무엇을 배울 것인가:**
1. 등 보호 조언들.
 2. 등을 강화하기 위한 방법들.
 3. 박스, 휠체어, 식품 등등 물건을 올바르게 올리는 방법.
 4. 등 손상을 예방할 수 있는 주된 예방책.

알아야 할 단어들

정의

보조 기구

신체 활동을 못하시는 분들이 다시 재활할 수 있도록 돕는 기구 또는 움직이거나 옮길 시에 사용되는 기구

이동

스스로 움직이지 못하는 사람을 한 곳에서 다른 곳으로 옮기는 행위



3장 - 1 항 등 보호 및 관리

등 질환은 근무 중에 가장 많이 생기는 상해 중의 한 질환입니다. 당신의 등은 여러 근육, 골격, 신경 그리고 지지 티슈로 교묘하게 구성된 기계라 할 수 있습니다. 그리고 당신이 인식하지 못하실 지라도 매일 사용하는 기계이기도 합니다. 등이란 두개골부터 꼬리 골격까지를 말합니다.

좋은 기계와 같이, 등도 올바르게 관리를 하셔야 오랫동안 사용할 수 있습니다. 등이 제대로 작동을 안 하게 되면 고통을 느끼게 됩니다. 손상된 등은 팔다리, 허리, 목 그리고 머리를 움직이는 데도 영향을 줍니다.

당신의 직무가 무거운 것을 올리는 일이나 신체에 스트레스를 주는 일을 포함할 수 있으며, 이로 인해 등에 무리가 가해질 수 있습니다.

자신의 등을 보호합시다!
등을 최선의 상태로 유지하는 조언

등 손상은:

- 무력함을 유발하고 고통스럽습니다;
- 직무를 할 수 없게 합니다;
- 물리치료나 수술이 요구될 수 있습니다.

1. 자세

올바른 자세란 어깨를 구부리지 않고 반듯이 핀 상태로 서거나 앉는 자세를 말합니다. 배를 내밀면 등에 무리가 가므로, 배를 안쪽으로 당기는 습관을 갖도록 하십시오. 일어나실 때는 무릎을 약간 구부리십시오.

올바른 자세로 수면하는 것도 등의 통증을 예방하거나 완화하는 데 매우 중요합니다. 너무 처지지 않고, 너무 딱딱하지도 않은, 탄탄한 매트리스에서 수면을 취합니다. 옆드려서 수면을 취하지 마십시오. 대신에, 베개를 무릎 사이에 두고 옆으로 자거나, 베개를 무릎 밑에 놓고 반듯이 누어 수면을 취합니다.

2. 관리

올바른 관리는 에어로빅 그리고 등 골격근육과 복부를 강화하고 스트레칭하는 운동을 포함합니다. 걷기, 수영 및 자전거는 신체 전체를 건강하게 하고 심장 혈관 건강을 향상하는 데 매우 좋습니다.

건강한 식사 습관과 함께 유지되는 에어로빅 운동은 등에 무리를 가하는 비만을 예방합니다.

적당한 운동은 건강한 등을 만듭니다

1. 하루에 10분씩 두 번 걷기
2. 하루에 적어도 30분 걷기를 일주일에 3번 하기
3. 일주일에 5-7일 등 뻗기 운동한다 (그림 A 그리고 B 참고)
4. 등을 강화하는 운동을 일주일에 적어도 4-5일 한다(그림 C 참고)
5. **주의:** 개인마다 등의 건강이 다르므로, 의사나 물리치료사의 지도 하에, 등 골격 및 복부 근육을 강화하는 뻗기 운동을 합니다

그림 A



그림 B



그림 C



등 스트레칭

어떠한 운동이라도 시작하기 이전에 의사와 상담하는 것을 잊지 마십시오, 특히 이미 등에 통증을 느끼셨다면 반드시 상담을 하셔야 합니다.

운동은 천천히 시작하여 점차적으로 강화시키는 것이 중요합니다. 언제나 스트레칭으로 준비운동을 합니다.

3. 예방: 건강한 등을 위한 운동

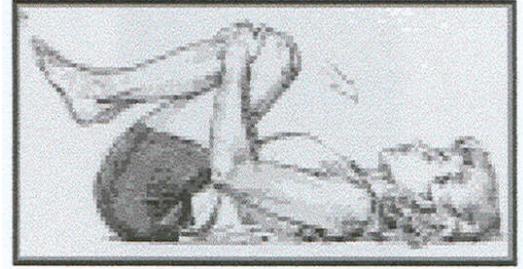
건강한 아래쪽 등과 복부 근육이 건강한 등을 만듭니다. 다음 면에 나오는 운동은 아래쪽 등 근육을 강화하고 유연성을 향상시킵니다.

특별히 지시된 바가 없는 한, 한 동작 당 한번내지 다섯번을 반복하고 하루에 두 번 하십시오. 점차적으로, 하루에 계속해서 두 번씩, 동작을 10번 반복으로 증가시키십시오. 운동하실 때, 동작을 천천히 그리고 부드럽게 합니다.

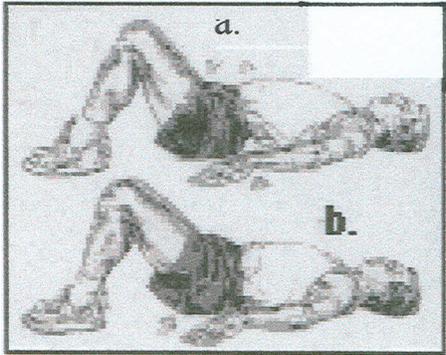
운동하시는 중에 불편함을 느끼신다면, 즉시 중지하시고 의사와 상담하십시오. 등 통증이 증가하거나 다리가 간지럽거나, 저리거나 무력해 지는 것을 느끼시면 하시던 운동을 즉시 중지하십시오.

양 무릎을 가슴에 닿기

- 등을 바닥에 대고 눕는다
- 아래 등이 편안하다는 것을 느낄 때 까지 양 무릎을 가슴으로 당긴다
- 등을 편안하게 한다
- 45초 내지 60초까지 유지한다.



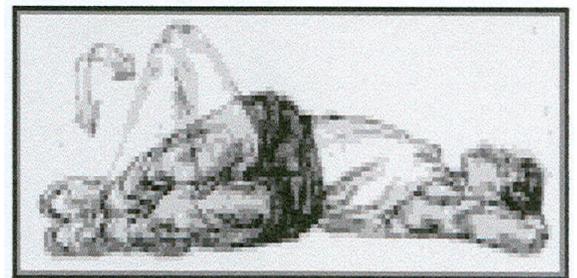
골반 올리기



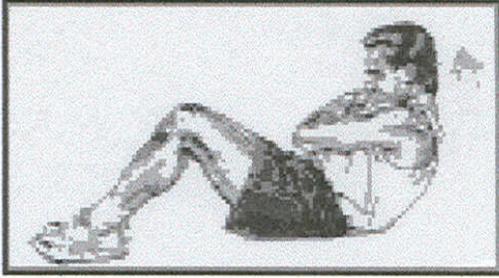
- 등을 바닥에 대고, 무릎을 구부리고, 발을 바닥에 평평하게 닿도록 하고, 양 손을 옆에 둔 채로 눕는다(a)
- 아래쪽 들어간 등을 바닥에 평평하게 닿도록 한다. (골반이 위쪽으로 올라 올 것이다) (b)
- 동작을 10-15초 동안 유지하고 쉬다. 점차적으로 동작유지 시간을 60초까지 증가해 간다

아래 몸통 돌리기

- 등을 바닥에 대고 눕는다
- 발을 모으고 등을 평평하게 하고, 무릎을 한쪽으로 돌린다
- 45초 내지 60초 동안 유지한다.



움츠리기



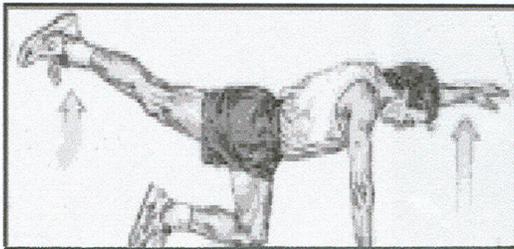
- 등을 바닥에 대고 눕는다
- 팔을 가슴에 모으고, 골반을 약간 올려서 아래 등이 바닥에 닿도록 하고, 턱을 가슴에 닿도록 한다.
- 머리와 어깨를 바닥에서부터 올리면서 복부 근육에 힘을 준다
- 10초 동안 동작을 유지한 후에 쉰다
- 10번 내지 15번 반복한다. 점차적으로 반복 수를 증가한다

몸통 구부리기

- 손과 무릎을 바닥에 대고, 턱을 안으로 당기고 등을 구부린다.
- 어깨를 바닥 방향으로 구부린 상태에서 천천히 뒤통치로 앉는다.
- 45초 내지 60초 동안 유지한다.



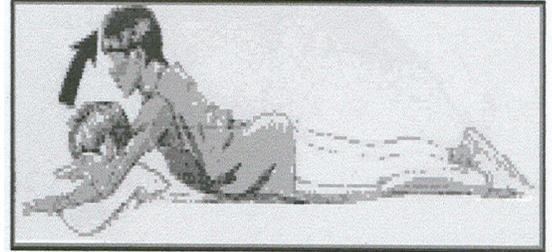
팔-다리 교체로 뺨기



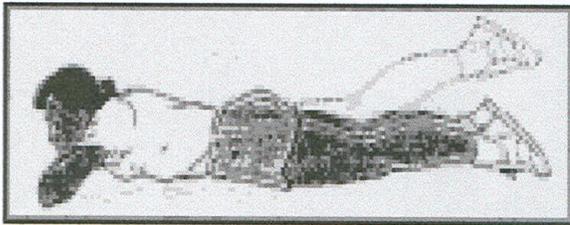
- 손과 무릎을 바닥에 대고 얼굴은 바닥을 향한다. 왼팔과 오른쪽 다리를 들어 올린다. 목을 구부리지 않는다.
- 10초 동안 유지한 후에 쉰다.
- 오른팔과 왼쪽 다리를 들어 올린다. 목을 구부리지 않는다.
- 10초 동안 유지한 후에 쉰다.

허리 구부리기

- 배를 바닥에 대고 누운 상태에서 손을 머리 양 옆 바닥에 놓는다
- 천천히 팔을 뺏으면서 몸을 일으킨다, 그러나 허리는 그대로 바닥에 닿은 상태를 유지한다. 10초 동안 동작을 유지한다 그리고 다시 팔을 구부려서 휴식을 취하게 한다.



교체로 다리 뺏기



- 팔을 턱 밑에 놓은 상태로 배를 바닥에 대고 눕는다
- 골반을 바닥에 계속해서 평평하게 닿도록 하면서 천천히 한쪽 다리를 구부리지 않고 올린다(너무 높이지 않는다!)
- 천천히 다리를 내리고 다른 쪽 다리를 올린다.

서서 슬건 뺏기

- 왼쪽 다리를 탁자나 의자에 올린 체로 오른쪽 다리만 선다
- 오른쪽 무릎을 천천히 구부리면서 슬건을 뺏는다
- 30초 내지 45초 동안 유지한다.
- 다른 쪽 다리도 반복한다.





당신 자신이 당신의 등을 보호할 책임이 있습니다. 관리 및 운동은 등 손상을 예방하는 데에 매우 중요합니다.

당신이 등을



보호하십시오...

당신을 위함입니다

3장 - 2 항

물건 관리 & 올리기

물건을 잘못 다루거나 올리는 행위가 사고나 등에 손상을 유발하는 가장 큰 요인입니다. 가정집에서, 산소통, 가구, 고객 케어에 사용되는 기구, 그리고 물론 고객 등등을 다루어야 할 것입니다.

아래에 일거 된 조언들이 사람이나 물건을 다룰 시에 등에 가능한 무리가 가지 않도록 하는 데에 도움을 줄 것입니다:

안전하게 올리기

- 올릴 물건이나 사람에게 가능한 가까이 다가간다
- 무거운 물건을 어깨와 무릎 사이의 높이로 둔다
- 계단에서 많은 사고가 생깁니다. 가능한 손잡이를 사용합니다; 물건을 들고 오르는 일을 피한다
- 물건을 올릴 때 주위에 충분한 공간이 있는지 확인한다
- 올릴 물건을 가능한 쉽게 올리는 방법을 모색한다



물건의 무게를 줄인다 - 가능하면 물건을 여러 분량으로 나누어서 차례로 올린다.

손상을 피하는 가장 좋은 방법은 안전하게 올리는 것입니다.

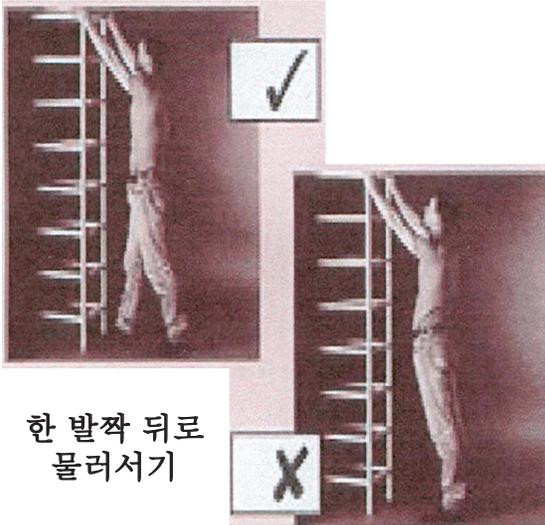
물건을 올릴 때 생길 수 있는 손상을 피하는 가장 좋은 방법은 올리는 행위를 안 하는 것임을 잘 압니다. 그러나 많은 경우에 이는 현실적이지 않습니다.

안전하게 올리기

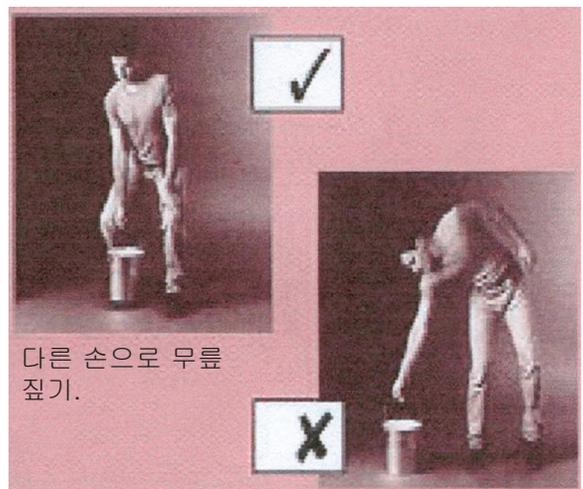
- 다른 것에 기대지 마십시오(책장, 사물함 등등.). 당기거나 밀거나 할 시에 넘어질 수 있습니다.
- 어깨 높이 이상에 있는 물건을 다룰 시에는 발판 사다리를 사용하십시오.
- 물건에 손이 닿기 위해 부자연스러운 동작을 하지 마십시오. 이는 등에 무리를 가하며 균형을 쉽게 잃게 합니다.
- 물건을 여러 번 올리거나 옮길수록 다칠 확률이 더 커 집니다. 물건을 여러 번 옮길 시, 수레를 사용하십시오.

외의 올리기 방법

머리 위로 올리기



한 손으로 올리기



한정된 공간에서 올리기



다른 손으로
신체의 무게를
지탱한다.



기억할 점들

- 여러 번 올릴수록 다칠 확률은 커진다.
- 물건의 무게를 가늠하고 자신이 능력보다 이상인 것은 올리거나 이동하려고 하지 않는다



3장 3항 및 4항

올바른 올리기
사람을 안전하게 다루기
가정용 의료기구
(보조 기구)

A부
올바른 올리기 방법

B부
사람을 안전하게 다루
거나 옮기기

C부
당신이나 고객이 사용
할 수 있는 보조 기구



무엇을 배울 것인가:

1. 고객을 부축하거나, 올리거나, 또는 옮기는 여러 가지의 올바른 방법들.
2. 사람을 안전하게 그리고 존중하는 태도로 다루는 방법.
3. 이동 및 보행 시에 사용될 수 있는 보조 장치 및 기구.

알아야 할 단어들

보행

이동 벨트/보조 벨트

정의

걸거나 이동하는 행위

이동하거나 보행 시에 보조용으로 허리에 두르는 벨트



3장

3항 및 4항 예습

- 1) 안전하게 올리려면:
 - a) 미리 계획한다
 - b) 올릴 물건에 가능한 가까이 간다
 - c) 무릎을 피고 등을 이용해서 올린다.
 - d) 위의 모두
- 2) 물건을 올릴 때 몸을 비트는 것은 올바른 방식이며 안전하다.
예 아니오
- 3) 사람을 안전하게 다루려면:
 - e) 무엇이든지 도움을 청한다.
 - f) 기구나 물건 등 보조기를 이용한다
 - g) A 그리고 B
 - h) 고객이 얼마나 무거운 지를 불평하지 않는다-무조건 고객을 올린다. 이것이 당신의 직업이다.
- 4) 위험 요소에 맞게 그의 상황을 찾으시오.

위험 요소: 1. 부자연스러운 자세
 2. 반복 동작
 3. 압력

상황:

1. _____ 휠체어를 위층으로 올리거나 경사 위쪽으로 밀고 갈 때
2. _____ 계속해서 수동으로 침대를 조절할 때
3. _____ 침대를 가로질러 고객을 옮길 때

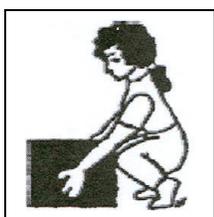


3 항

올바르게 올리는 방법

사람을 안전하게 다루는 방법

1. 올리기 전에 미리 계획한다, 어떠한 물건을 올리는 지, 어디로 옮길 것인지, 그 물건이나 사람을 어디에 놓을 것인지 미리 확인한다. 충분한 공간이 있는가?
2. 무릎을 구부린다
3. 그 물건에 가능한 가까이 간다
4. 복부 근육에 힘을 준다
5. 등을 편 상태에서 일어선다
6. 다리를 이용해서 올린다
7. 다리를 돌려서 돌아선다 - 몸통을 돌리지 않는다
8. 올리는 동안 절대 몸을 비틀지 않는다!



중요한 점들

안전하게 올리려면:

- (a) 미리 계획한다
- (b) 물건에 가능한 가까이 간다.
- (c) 무릎을 구부리고 다리를 이용해서 올린다
- (d) 위의 모두

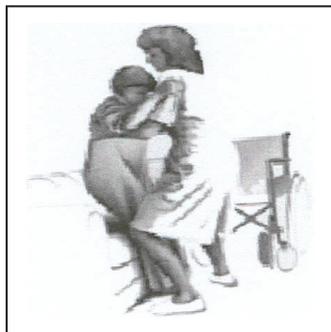
사람을 안전하게 다루는 법

집에서 케어를 제공한다는 것은 많은 육체적 노동을 포함합니다. 직접 올리거나 외의 케어 또는 보조 서비스는 도우미 분께 통증이나 상해를 유발할 수 있습니다, 특히 당신의 등. 이러한 작업, 또는 “위험 요소,”는 다루는 물건의 무게(30내지 50파운드가 무거운 물건으로 간주됨을 기억하십시오)에 따라 심한 육체적 노동이 요구할 수 있습니다. 다음이 도우미 여러분이 매일 대하는 위험 요소들입니다:

- 반복 동작(계속해서 수동으로 침대를 조절할 때).
- 부자연스러운 자세(침대를 가로질러 고객을 옮길 때)
- 압력(휠체어를 위층으로 올리거나 경사 위쪽으로 밀고 갈 때)

위험을 줄이기 - 고객이 의자에 앉을 때 도움이 필요할 시:

1. 그를 마주 본다
2. 발을 어깨 너비로 벌리고 한쪽 발을 약간 앞으로 하고 무릎을 구부려서 균형을 잡는다.
3. 고객의 발이 바닥에 닿도록 하고 약간 벌린다. 고객의 손은 침대에 있거나 당신의 어깨에 올려 있어야 한다
당신의 목을 절대 감싸도록 하지 마십시오
4. 팔로 고객의 등을 감싸고 두 손을 꼭 잡니다(가능하면 허리에 두르는 보조 벨트를 이용하십시오). 고객이 삼까지 세도록 하여서 이동이 일어날 때를 준비할 수 있도록 합니다. 고객을 옮길 때 계속해서 고객과 대화를 나누어서 고객이 당신이 무엇을 하는 지를 알도록 하십시오.
5. 고객을 가까이 감싸면서, 약간 뒤로해서 당신의 무게 중심을 옮깁니다.



외의 위험 요소들:

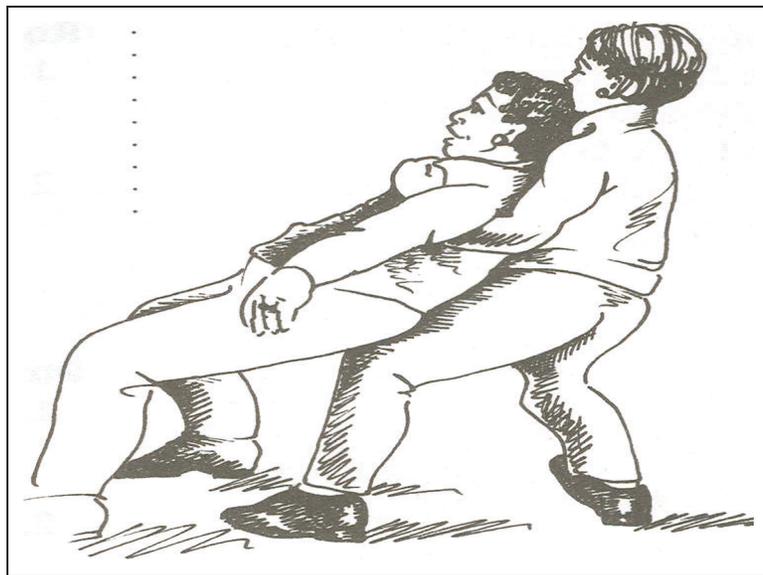
무리한 자세:

- 넘어지는 사람을 붙잡을 때
- 바닥에서나 침대에서 사람을 일으킬 때.

고객이 넘어진다면:

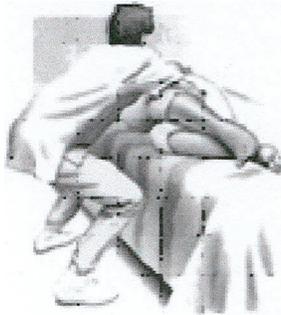
고객이 넘어진다면 다음을 따르십시오.

1. 넘어지는 사람을 붙잡지 마십시오. 머리를 지탱하고 천천히 고객을 바닥에 앉도록 도와 드립니다. 
2. 발을 벌리고 등을 핀 상태로 유지합니다.
3. 고객을 당신쪽으로 가까이 당기십시오. 당신의 몸을 의지하면서 천천히 바닥에 앉도록 합니다.
4. 천천히 부드럽게 고객이 바닥에 쉴 수 있도록 합니다. 종종 “바닥에 앉기”를 고객과 함께 연습합니다.



위험 절감하기 - 고객을 침대에서 의자로 옮길 때:

- 의자를 침대에 가까이 하고 바퀴를 고정합니다.
- 만일 고객이 스스로 앉지 못 하는 경우에는, 한 쪽 팔을 고객의 다리 밑에 넣고 다른 팔을 고객의 등 뒤에 위치합니다.
- 고객을 침대 가장자리로 옮긴 후에, 고객의 몸을 돌리면서 다리를 침대 옆으로 내려 놓습니다, 그러면 고객은 침대 가장자리에 앉아있는 자세가 될 것입니다. 침대의 높이를 그 고객의 다리 길이에 따라 조절합니다.
- 당신의 발을 어깨 넓이로 벌리고, 무릎을 구부리고 등은 자연스럽게 핀 상태를 유지합니다.



위험 절감하기 - 고객을 앉힐 때:

- 의자를 향해 몸을 돌립니다
- 당신의 무릎을 구부리면서 고객을 의자에 앉힙니다.
- 고객이 의자에 앉기 전에 고객의 손이 의자의 양 팔걸이에 있어야 합니다.



부수적인 위험 요소들

- 여러 번 올리기
- 비협동적이거나/혼동상태의 고객을 옮길 때
- 자신의 무게를 감당하지 못하는 고객을 옮길 때
- 의자나 자동차에 고객을 옮기거나/일으키거나/보조할 때.

이러한 위험 요소들에 지나친 노출은 질환을 유발할 수 있습니다. 이러한 질환은 흔히 근골격 질환 또는 MSD이라 말합니다.

몇몇의 MSD는 시간이 감에 따라 천천히 생기는 반면에, 몇몇은 한번의 사고로 인해 생길 수 있습니다. MSD의 초기 증상은 계속되는 통증, 제한된 골절사용 또는 연조직 붓기 등입니다.

근골격 질환 (MSD)은 다음을 포함합니다:

- 아래 등 통증
- 회선건판 손상
- 테니스 팔꿈치
- 팔목터널 증후군

중요한 점들

부자연스러운 자세

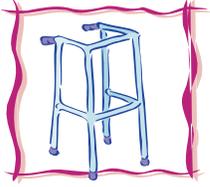
침대를 가로질러 고객을 옮길 때

반복 동작

계속 수동으로 침대를 조절할 때

압력

휠체어를 위층으로 올리거나 경사 위쪽으로 밀고 갈 때



3장 - 4항

가정용 보조 기구



훌륭한 작업활동은 항상 위험 요소들을 구분하고 이를 피하거나 위험성을 줄이는 태도를 포함합니다. 이로써 개인적 상해를 예방합니다.

위험 절감하기 - 보조 기구 및 편리 기구를 사용합니다

아래에 일거 된 기구나 장치가 가정에 있을 수도 없을 수도 있습니다. 고객과 함께 이러한 이동 기구에 대해 상의합니다. 많은 경우에 의료전문상점이 이러한 기구를 판매하며, 이러한 기구를 구매하는데 의료보험의 혜택을 받을 수 있습니다.

만일 이동 기구나 장치가 제공된다면, 최대한 이용하도록 하십시오. 이러한 기구들은 당신과 고객의 안전을 보호하도록 디자인되었습니다.



**올릴 때 집게를 이용하면 많이 구부리느
지 않아도 됩니다.**

보조 기구들:

1. **올리기 보조** - 다음과 같이, 사람을 침대에서부터 의자로 옮기거나 올릴 때 사용될 수 있는 기구들:



보조 벨트는 올릴 때 "손잡이 사용"을 가능하게 합니다.



보조 벨트 - 허리를 느슨하게 둘러싸며, 보조인이 환자를 옮기거나 보행을 보조할 때 손잡이를 잡을 수 있도록 하는 특별용 벨트.

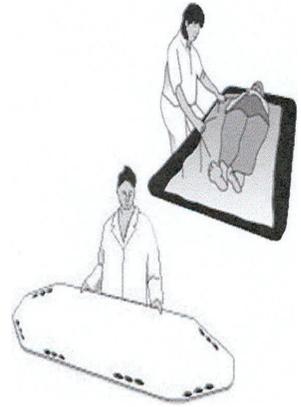
워커 - 가벼운 금속 기구로써, 환자가 보행 할 시나 일어날 때 신체의 무게를 의지할 수 있는 보조대로 이루어진 기구.

레일 - 이동하는 동안, 환자가 자신의 신체무게를 의지할 수 있는, 벽이나, 침대와 같은 다른 기구에 부착된 나무나 금속으로 된 레일.

끌기/올리기용 시트 - 침대에 있는 사람 밑에 깔아서 그를 옮기는 데 사용하는 시트. 시트가 견고하다면, 환자를 올리거나 이동할 때 사용될 수 있습니다.

슬라이딩/이동 보드 - 한 곳에서 다른 곳으로 환자를 이동할 시에 사용되는, 나무나 플라스틱으로 끝 처리가 된 평평한 보드.

보조대: 침대 위에 달린 대로써, 상체 근육을 사용할 수 있는 환자가 자세를 바꿀 시에 이용할 수 있는 대. 이 장치는 조절 가능한 침대나 팔걸이가 없는 휠체어 사용 시 특히 유용합니다.



2. 편리 기구들 - 가능한 편리용 기구들을 사용하십시오. 환자를 다룰 시에 편리한, 다음과 같은 자동식 또는 수동식 기구들:

휠체어는 수평 이동에 편리하도록 팔걸이 제거식. 특히 높이 조절이 가능한 침대에 유용합니다.

앉기-서기 휠체어는 앉거나 일어설 때 보조 기능이 있어 유용합니다.

샤워장에 문턱이 없어서 들어갈 때 의자를 그냥 평평한 바닥에서 밀어 들어갈 수 있어 편리합니다.



샤워 의자는 여러 번 이동할 필요가 없게 하여, 도우미 분이 여러 번 환자를 올릴 필요가 없습니다. 환자를 의자에 앉힌 체로, 화장실 사용하고, 샤워하고, 다시 휠체어로 이동할 수 있습니다.

지지대는 고객이 몸을 움직이실 때 그리고 혼자서 일어서실 때 보조할 수 있습니다.

변기 시트 올리기: 변기 시트 올리기를 사용하면 휠체어와 변기 시트 높이를 동일하게 할 수 있어서, 수직으로 올리고 내리기보다, 수평으로 편하게 이동할 수 있습니다.



3. 조절 가능한 침대 - 고객이 조절이 가능한 침대를 갖고 계시면, 높이를 조절하여 구부리고 뺀 동작을 줄이도록 합니다. 조절이 불가능하면, 반복, 부자연스러운 자세, 무리한 행위 및 무거운 물건들기 등의 위험 요소들을 기억하십시오. 이러한 요소들을 가능한 줄이면 등에 가해지는 상해를 피할 수 있습니다.

올리기 및 옮기기 외의 활동

직업과 관련된 MSD는 직업과 관련된 모든 활동에 의해 생깁니다:

- ▶ 침대 정리하거나 환자를 먹이거나 하면서 구부릴 때;
- ▶ 쓰레기를 모을 때
- ▶ 무거운 물건이나 기구를 밀 때;
- ▶ 세탁기나 건조기에서 세탁물을 꺼낼 때;
- ▶ 물건이나 기구를 올리거나 옮길 때;
- ▶ 조절 가능한 침대를 구부려서 수동으로 조절할 때.

이러한 활동은 일상생활에서 문제가 되지 않으나, 활동의 활동 기간(얼마나 오랫동안) 그리고 빈번 수(얼마나 자주)를 고려해야 합니다.

위험 요소들(반복, 부자연스러운 자세, 압력 및 무거운 물건 올리기)에 자주 노출될수록 상해를 당할 확률이 커집니다.



3장 - 5항 및 6항



삐기 및 근육경직
적합한 신발



A부
간호하는 사람들에게
흔한 질환들:삐기 및
근육경직.

B부
적합한 신발

- 무엇을 배울 것인가:**
1. 삐거나 근육경직이 생긴 시 올바르게 처리하는 법.
 2. 삐었음을 알 수 있는 방법.
 3. 삐거나 근육경직의 원인들.
 4. 삐었거나 경직이 생긴 경우의 증상들.
 5. 직업에 맞는 적합한 신발을 고르는 방법.

알아야 할 단어들 

정의

삐기

인대에 손상이 생긴 경우

근육경직

근육이나 힘줄에 손상이 생긴 경우



3장 5항 및 6항 예습

1. 삐거나 경직이 생긴 경우 처리 법은?
 - a) 운동
 - b) 얼음
 - c) 올려 놓기
 - d) B과 C
2. 삐거나 경직이 생긴 경우, 이의 심각 정도를 _____로 나눈다
3. 삐거나 근육경직의 주된 4가지 원인들을 말하십시오.
 - a) _____
 - b) _____
 - c) _____
 - d) _____
4. 삐었다는 것은 인대에 손상이 생김을 말한다.
예 아니오
5. 삐거나 경직에 대해 말할 때 RICE가 의미하는 것은?
 - a) R _____
 - b) I _____
 - c) C _____
 - d) E _____
6. 적합한 신발은 발과 발목을 보호하는 데 필수이다?
예 아니오
7. 적합한 신발은 다음의 이유로 중요하다:
 - a) 발과 발목을 보호하기 위해
 - b) 잘 보이기 위해
 - c) 미끄러지거나, 실족하거나 넘어지는 것을 예방할 수 있기에
 - d) A과 C



3장 - 5 항 삔거나 근육경직

삔거나 근육경직은 근골격 시스템에 생기는 흔한 손상입니다. 흔히 같이 사용되나, 분명히 다른 손상을 의미합니다.

삔다는 것은?

삔었다는 것은 관절 기능을 제공하는 인대(골격과 골격을 연결하는 티슈) 손상을 말합니다. 흔히 인대 손상은 발목, 무릎 및 손목에 생깁니다. 발목을 구부리거나 돌리면서 인대가 지나치게 뻗어지는 경우에 삔게 됩니다.

근육경직이란?

경직은 근육 및 힘줄(근육과 골격을 연결하는 티슈) 손상을 말합니다. 뛰거나 점프할 시에 근육이 늘어나거나 갑작스레 수축될 경우에 경직됩니다.

원인은?

관절을 유지하는 인대가 지나치게 늘어나거나 찢어진 경우에 삔거나 경직이 생깁니다. 원인들은:

- 넘어질 때
- 갑작스레 돌릴 때
- 신체에 충격이 가해졌을 때
- 관절이 탈구했을 때
- 발목을 돌릴 때

증상: 흔한 증상은 통증, 붓기, 멍들기 그리고 움직이거나 관절을 사용 능력 손실 등이 있습니다. 이러한 증상들은 어느 정도로 심하게 삔었느냐에 따라 그 심한 정도가 다릅니다.

중앙(안쪽)



측면(바깥 쪽)



삐거나 경직의 심각정도: 의료진은 삐거나 경직한 경우, 이를 심각 정도에 따라 분류합니다. 정도 I(경함)의 삐거나 경직은 인대나 근육이 약간 늘어났거나 찢어진 경우를 말합니다. 정도 II(중간)은 인대나 근육이 부분적으로 찢어졌으나 아직 연결된 상태를 말합니다. 정도 III(심함)는 인대나 근육이 완전히 찢어져서 관절 기능이 불가능한 상태를 말합니다.

치료: 정도 I 손상은 흔히 휴식(rest), 얼음(ice), 압력(compression, 밴드 사용), 그리고 올려 놓기(elevation) (RICE)로 빨리 치료될 수 있습니다. 정도 II 손상은 비슷하게 치료하나 회복을 위해 고정(immobilization)을 사용하지 마십시오. 정도 III로 삐거나 경직되면 고정이 필요하고 기능회복 수술이 요구될 수가 있습니다.

삐거나 경직되면
RICE로 더 빨리
회복될 수 있습니다

다
휴식 Rest
얼음 Ice
압력
Compression
올려 놓기
Elevation

3장 6 항 적합한 신발

적합한 신발은 발과 발목을 보호하여 삐거나 경직되는 것을 예방할 수 있습니다. 작업 신발은 발가락을 감싸야 하고 튼튼해야 합니다. 테니스 신발이 권장됩니다.

발 & 발목 보호

오랫동안 서서 있거나 울퉁불퉁한 길을 걷는 것도 위험할 수 있습니다. 낮고 뒤꿈치가 넓은 신발이 발에 스트레스를 적게 주며 발목이 손상되는 것을 예방할 수 있습니다.



미끄러지기 & 넘어지기

얼음, 눈, 비, 흘린 물 또는 부엌 바닥에 있는 기름기로 인해 미끄러지거나 넘어질 수 있습니다. 미끄러지거나 넘어지는 것을 방지할 수 있는 몇 가지 조언들:

- 비, 눈, 흙탕물 등이 집에 들어오지 않도록 집에 들어올 때 신발을 벗는다.
- 집 안에서 사용할 신발을 따로 준비한다.
- 미끄러지지 않도록 바닥처리가 잘된 신발을 이용한다.
- 보호와 편안함을 제공하는 신발을 이용한다.



3장 7 항

감염 예방
혈액 질환
개인 보호 기구

A부
고객의 집에서
감염을 예방하는 법.

B부
접하게 되는 혈액 질환.

C부
올바른 손 씻기

D부
개인 보호 기구.



무엇을 배울 것인가:

1. 고객의 집에서 자신을 보호하기 위해 어떠한 감염 예방책이 필요한가?
2. T.B는 어떻게 전염되는가?
3. 혈액 질환이란?
4. 가장 흔한 혈액 질환은?
5. 올바르게 손 씻는 방법.
6. 개인 보호 기구란 그리고 언제 사용해야 하는가?

알아야 할 단어들

정의

개인 보호 기구(PPE)

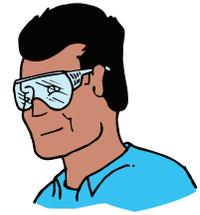
특정한 위험으로부터 상해나 질병을 예방하기 위해 사용되는 기구 및 복장.(장갑, 가운, 마스크 등등)

혈액 질환

일정한 혈액에 노출됨으로 전염되는 매우 작은 균이 본인의 혈액 속으로 침투하여 초래하는 질환



3장 - 7항 연습



1. 혈액 질환으로부터 자신을 보호한다는 의미는:
 - a. 모든 체액을 감염성이 있다고 생각하고 취급.
 - b. 표준 주의 사항을 따른다
 - c. HBV 백신을 받는다
 - d. 위의 모두

2. 손을 꼭 씻어야 할 때는:
 - a. 식사 전
 - b. 화장실 사용 후
 - c. 흡연 후
 - d. 장갑을 사용하기 전에
 - e. 위의 모두

3. 빨래감을 가슴에 안아서 옮겨도 괜찮다
예 아니오

4. 혈액 외로, 어떠한 체액으로부터 자신을 보호해야 하는 가?
 - a. 아래 모두
 - b. 구토 물질
 - c. 소변
 - d. 배설물
 - e. 침액

5. _____ 이 감염을 예방하는 최선책이다.

6. 아주 바쁘고 표준 주의 사항을 지킬 시간이 없을 때는 지키지 않아도 된다.
예 아니오

3장 - 7 항

감염 예방

감염 예방은 당신의 직무의 매우 중요한 일부입니다. 감염 예방에 관해 고객과 상의하는 것이 어려울 수 있으나, 이는 당신과 고객의 안전을 위해 필수로 해야 할 일입니다. 그리고 이는 질병으로부터 자신을 보호하는 데에 매우 중요한 단계입니다.

간염 A, B & C 바이러스(HBV, HVC), AIDS이나 결핵(TB)을 일으킬 수 있는 인체 면역 결핍 바이러스(HIV) 등의 질병들은, 도우미 분들이 다른 질병과는 다른 일상 작업을 하셔야 합니다. 간단한 안전 사항에 주의하시므로 이러한 질병으로부터 자신을 보호하실 수 있습니다.

결핵 (TB)

결핵은 마이코박테리아 결핵균에 의해 공기를 타고 전염되는 질병입니다. 이 박테리아는 우선적으로 폐를 공격하나, 뇌와 내장을 포함하여, 신체 내 다른 기관에도 영향을 줄 수 있습니다. 기침은 흔한 TB 증상이나 질병 초기에는 기침이 없을 수 있습니다. 만일 고객이 만성이거나 이물질이 나오는 기침을 하거나, 무기력하거나, 피가 섞인 가래를 내뱉거나, 체중이 감소한다면, 의료상담을 받도록 권고하십시오.

TB는 공기를 타고 다른 사람에게 전염됩니다. 감염자가 결핵 약을 복용하고 있지 않고 기침이나 재채기를 하면 박테리아를 공기 중에 나오게 됩니다. 그 작은 물방울이 다른 사람의 폐로 들어갑니다. 대체로, 오랜 노출이 감염을 유발하게 됩니다.

혈액 질환: 혈액을 통해 전염되는 병원체는 당신의 혈액에 들어갔을 때 질병을 유발할 수 있는 매우 작은 생물체입니다. 작업 시에 이러한 혈액 병원체에 노출되는 경우는 매우 드물지만, 가능성은 있습니다. 여기에 있는 안내는 혈액 병원체로부터 자신을 보호하는 데에 가장 잘 쓰이고 효과적인 방법을 제공합니다.

HBV & HCV:

간염 B 바이러스 (HBV)는 간질환을 일으키는 바이러스입니다. HBV는 간에 심각한 해를 가하여 간경변, 간암 그리고 몇몇의 경우에는, 사망을 초래합니다. 증상은 치료될 수 있으나, 대부분 경우의 간염 B는 완전 회복이 불가능합니다. 성인 95퍼센트에게는 HBV 증상이 치료될 수 있으나, 5퍼센트에게는 만성질환이 됩니다.

HBV에 감염되었다면:

- ▶ 몸살감기 증상이 나타난다
- ▶ 입원을 해야 할 정도로 아플 수 있다
- ▶ 혈액, 침액 그리고 외의 체액 모두 감염성을 갖게 된다

HBV 감염을 예방하려면, 균에 노출된 즉 후 또는 이전에 백신(기간내의 3차례 예방주사)을 받아야 합니다.

간염 C (HCV)는 현재 미국 내에서 가장 흔한 혈액 감염입니다. HCV가 전염되는 가장 흔한 경우는 주사바늘을 공유할 때입니다.

HIV/AIDS

오늘날 모든 사람들이 AIDS, 또는 후천성 면역 결핍증에 대해 들으셨을 것입니다. 이는 인체의 면역 시스템을 공격하여 면역력을 비정상적으로 약화시키는 HIV, 또는 인체 면역결핍 바이러스에 의해 생깁니다. 감염자는 면역력이 없어 다른 질병을 방어하지 못합니다. 대부분의 HIV 감염자들은 AIDS에 걸립니다. AIDS는 치료될 수 없으나, 약물, 식사습관 및 운동으로 관리될 수 있습니다. AIDS는 더 이상 “사형 선고”가 아닙니다.

미국 내에서, 매년 약 35,000명의 새로운 HIV 감염자들이 생깁니다.

누가 HIV와 HCV를 갖고 있는 가?

모든 종류의 사람들이 HBV와 HIV를 갖고 있습니다. 겉으로는 감염여부를 판단할 수 없습니다. 고령이나 어릴 수도, 남성이나 여성일 수도, 기혼이나 미혼일 수도 있습니다. 도시나 시골에서도 감염될 수 있습니다.

더구나, 자신이 감염되었는 지도 모를 수 있습니다. 수 년 동안 건강하게 보이고 느끼면서도 이 병균에 감염되어 있을 수 있습니다. 그의 혈액 및 체액은 감염성이 매우 높아, 자신도 모른 채 다른 이들에게 전염시킬 수 있습니다.

어떻게 혈액 질병이 전염되는 가?

HIV 및 HCV는 일정한 체액에 노출됨으로 전염됩니다. 다음과 같은 경우:

- ▶ 감염자와의 무방비 성관계
- ▶ 1986년(HIV/AIDS) 또는 1992년(HVC) 이전의 헌혈
- ▶ 주사바늘 사용
- ▶ 감염자가 모유수유 할 때
- ▶ 감염자가 출산 이전이나 출산으로 신생아에게 HIV를 전하는 경우
- ▶ 문신이나 신체에 구멍 뚫기

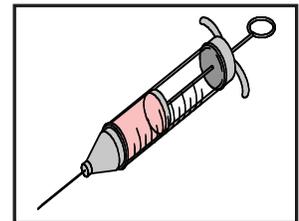
혈액 질병을 다룰 시 주의해야 할 행위 및 상황들:

혈액 병원체 전염을 유발할 수 있는 “주의해야 할 행위들”은 다음을 포함합니다:

- ✓ 감염자와 무방비 성관계
- ✓ 감염된 혈액 접촉
- ✓ 바늘 및 주사 등 주입 기구를 공유.

혈액 병원체 전염을 유발할 수 있는 상황들은 다음을 포함합니다:

- ✓ 오염된 바늘이나 인슐린 주사, 및 외의 날카로운 물건을 다룰 시
- ✓ 피를 흘리는 고객을 도울 시
- ✓ 피나 외의 다른 체액으로 오염된 이불을 바꿀 시
- ✓ 혈액, 구토, 소변 또는 배설물을 처리할 시
- ✓ 상처에서 나오는 혈액이 묻은 드레싱이나 붕대를 바꿀 시.



질병으로부터 자신 보호

매번 모든 표준 주의사항을 따른다면, 가정집에서 간호할 시에 전염될 확률은 매우 적습니다.

표준 주의사항은 전염성이 있을 수 있는 **모든** 혈액 및 체액을 다룰 시 지켜져야 합니다. **단 한번**의 노출로 혈액 질병에 전염될 수 있으므로 절대 방심해서는 안됩니다. 특별 주의 사항은 다음과 같습니다:

- ✓ 액체가 공기 감염성(HIV는 공기 감염성이 아니며, TB는 공기 감염성임을 기억)이면, 장갑, 가운 및 마스크를 착용한다
- ✓ 장갑이 없을 시, 자신과 체액 사이에 다른 물질을 사용한다 - 예를 들면, 비닐 봉지.

평상시에는 피부가 바이러스로부터 보호막 역할을 합니다. 그러나 피부염, 손거스러미, 여드름, 잘라졌거나 부서진 표피 등으로 인한 피부의 작은 상처나 틈으로 HIV 또는 HBV 바이러스가 신체 내로 들어올 수 있습니다.

항상, 체액이나 혈액을 다룰 시에는 장갑이나 외의 보호막을 사용하십시오. 사용하기 전에 반드시 장갑을 검사하여, 낡거나 찢어진 부분이 없는지를 확인하십시오.

고객의 체액이 피부에 닿았을 경우에는 어떻게 해야 하나:

전염성이 있을 수 있는 혈액이나 외의 액체가 피부에 닿았으면, 즉시 부드러운 비누와 물로 씻으십시오.

만일 눈의 점막, 코 및 입에 닿았을 경우:

즉시 한쪽 눈마다 5분 동안 흐르는 물에 행구거나 눈 세척대에서 5분 동안 행구십시오.

예기지 못한 사고가 생기는 즉시 건강부에 보고해야 합니다.

체액에 닿았다는 사실 자체가 직업 질병이나 상해를 당하는 것을 의미하지는 않습니다. 객관적인 판단을 하기위해 의료진단을 받아서 그 상해가 직업 상의 노출이나 활동으로 인해 생겼음을 확인해야 합니다.

개인 보호 기구

작업 중에 혈액이나 체액을 다룰 때마다 반드시 개인 보호기구를 착용해야 합니다. 이러한 기구는 약국, 의료 및 보호기구 판매점에서 구매하실 수 있습니다. 몇몇의 경우에는, 고객이 간호 시 장갑을 사용하라는 의사처방을 받았다면 메디케어가 이러한 기구들의 일부를 지불할 것입니다. 대체로 장갑은 저렴하니, 고객의 체액이나 혈액을 다룰 시 반드시 착용하도록 하십시오. 장갑은 일회용이며, 사용 후 반드시 버리셔야 함을 기억하십시오.

혈액이나 체액을 처리할 때마다:

- ✓ 장갑을 착용한다. 장갑이 찢어지는 일이 없도록 조심한다.
- ✓ 혈액이나 체액이 작업복에 묻는 일이 없도록 방수 앞치마를 입는다.
- ✓ 혈액을 흡수하는 일회용 타월을 사용한다.
- ✓ 오염된 수건이나 폐물은 색깔로 분리되었거나 표시된 방수 용기에 넣는다. 처리할 모든 오염된 물질은 봉지에 두 번 감싼다.
- ✓ 적합한 살균제(물과 표백제를 10대 1로 혼합)로 세척한다. 세척한 즉시, 걸레나 외의 청소기구를 살균한다.
- ✓ 장갑을 벗길 때 안쪽이 밖으로 나오도록 벗기고 즉시 버린다.
- ✓ 작업이 끝나면 손을 씻는다.

외의 위험 요소들

종종, 정상시의 세척이나 관리 활동을 하는 도중에 두드러지지 않은 위험 요소들을 대하게 될 것입니다. 이러한 요소들은 사고와 같이 위험할 수 있습니다. 보이지 않는다 해도, 혈액은 변기, 싱크 및 쓰레기통 등 세척해야 하는 어디든지 있을 수 있습니다. 혈액이나 배설물로 오염된 표면을 세척할 시, 반드시 장갑을 착용하도록 하십시오.

빨래

빨래감을 다루는 활동이 위험할 수 있습니다. 피가 묻은 천이나 옷이나 오염된 날카로운 물건이 빨래감에 포함되어 있을 수 있습니다. 빨래감 다룰 시, 보호 차원에서, 위에 있는 것부터 차례로 처리합니다. 절대 빨래감 속에 손을 집어넣지 마십시오. 빨래감 분리할 때, 장갑을 착용하여 자신을 보호하도록 하십시오.

외의 상식적 주의 사항들

다음 활동 이전에 손을 씻고, 오염되었을 수 있는 보호 복을 벗습니다:

식사	콘택스 렌즈 관리
음료 섭취	화장이나 립스틱.
흡연	

개인적 케어를 할 시에도 장갑은 필수입니다. 고객에게 마우스 케어를 제공할 시에도 장갑을 착용하셔야 합니다. 또한, 고객을 목욕시킬 때도 장갑을 착용하십시오. 장갑은 일회용이며 사용 후 버리셔야 합니다.

손 씻기

손 씻기는 HBV 및 HIV와 같은 전염성 질병으로부터 자신을 보호하는 데 최선책입니다. 장갑을 제거한 후 **그리고** 새 장갑을 착용하기 전에 반드시 부드러운 비누와 물로 손을 씻으십시오. 개인 도우미는 하루에 여러 번 손을 씻으셔야 하며 여러 벌의 장갑을 사용해야 합니다.

올바르게 손 씻기



1. 따뜻한 물을 틀어 놓는다. 흐르는 물로 손을 씻는다. 종이 타월로 손을 닦는다.
2. 손바닥으로 문질러서 거품을 만든다. 손가락 사이, 손 전체 그리고 손목도 문지르면서 씻는다. 10초 내지 15초 동안 문지른다.
3. 깨끗이 행군다. 손끝이 아래로 향하게 해서 물이 손목으로 올라오지 못하도록 한다.
4. 깨끗한 타월로 닦는다.
5. 깨끗한 종이 타월을 이용해서 수도꼭지를 잠근다.
6. 가능한, 손이 트지 않도록 로션을 바른다.

총괄:

작업 중에 혈액 질병으로부터 보호하기 위해서는 우선 지식을 얻고, 청결을 습관화하고 몇 가지의 주의사항을 지킵니다. **이러한 주의 사항들은 충분히 지켜질 수 있으며**, 매우 중요하므로 꼭 지키도록 합시다. 자신과 고객을 위해서 그리고 본인의 직업을 생각하신다면, **이 주의 사항들은 지켜질 가치가 있습니다**. 합니다.



3장

8항 및 9항

안전 운전

작업 시 폭력

A부
안전 운전



B부
작업 중에 생기는 폭력
및 대처하기 어려운 행동을 다루는 법

무엇을 배울 것인가:

1. 고객 동행 시 및 동행하지 않을 시 안전운전을 위한 조언들.
2. 작업 중 생기는 치명적 사고의 주된 원인.
3. 작업 시에 생기는 폭력을 대처하는 법.
4. 난폭한 행위들의 특징들.

알아야 할 단어들



정의

우울증

“우울” 할 때 정상시의 활동에 흥미를 잃고, 입맛이 없고, 수면을 취하지 못하고, 절망감, 좌절감 또는 자살 충동을 느끼실 수 있습니다.

망상증

이는 어떤 나쁜 일이 생기거나 다른 사람들이 자신을 해할 거라는 생각이 드는 증상입니다.

작업 장소

고객을 위해 작업하는 장소, 예를 들면, 가정집, 자동차, 진료소 등입니다.

3장 - 8항

안전 운전

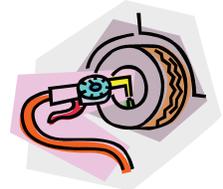
이 항은 고객과 동행 시나 동행하지 않을 시 안전하게 운전하도록 돕기 위함입니다. 여기에 있는 많은 조언들이 이미 우리가 알고 있으나 잘 지키지 못하는 것들입니다. 고객과 함께 운전할 시, 본인의 안전뿐 만이 아니라 고객의 안전도 책임진다는 사실을 기억하십시오.

현재 아래 사항들을 지키고 있지 않다면, 지금부터 지키도록 하십시오:

- ✓ 안전 벨트를 착용한다. 와싱턴 주에서는 법입니다. 한번 어길 때마다 벌금 \$101.00이 적용됩니다. 사고 시에 차 외부로 떨어져 나갈 경우, 사망 확률이 25배 높습니다.



- ✓ 바퀴가 닳았는 지 찢어졌는 지 확인한다. 결점이 있거나 팽창되지 않은 바퀴는 예방할 수 있었던 사고를 유발합니다. 맞지않는 바퀴도 사고를 일으킵니다. 좋은 바퀴를 사용하여 눈이나 얼음을 대비합니다.



- ✓ 권장되는 자동차 관리스케줄을 지킨다. 엔진, 브레이크, 운전대, 쇼크, 전등, 경적기 및 와이퍼가 잘 작동하는 지 확인한다.



- ✓ 천천히 운전한다. 치명적 사고의 30퍼센트가 과속과 관련 있습니다.

- ✓ 집중한다. 전화를 하거나 받으려면 안전한 곳으로 차를 우선 정지시키십시오. 운전 시에는 집중해야 합니다. 전화통화, 라디오 및 음식섭취는 집중을 방해하고 사고를 유발합니다.



- ✓ 교차도로에서 특히 주의한다. 일부 운전자들은 빨강 불에는 정지해야 하나 정지표시에는 자신의 의지에 따라 정지한다고 생각합니다. 교차도로에서 특히 주의하십시오.



✓ 졸리는 상태에서 운전하지 않는다. 충분한 수면을 취하십시오. 필요 시 일단 정지하고 수면을 취하십시오. 카페인도 일시적 효과를 줄 뿐, 충분한 수면만이 해결책이란 것을 기억하십시오.

✓ 알코올이나 약 복용 상태에서 운전하지 않는다.



기억합시다 운전자 안전

- 안전 벨트를 착용한다
- 바퀴가 닳았는지 찢어졌는지 확인한다
- 권장되는 자동차 관리스케줄을 지킨다 (특히 브레이크!)



미국 내에서, 직업상의 가장 주된 사고는 교통사고입니다.

일상 생활에서 가장 위험한 활동이 운전입니다.

매 11분마다 한명의 미국인이 교통사고로 사망합니다.

천천히 그리고 거리를 두고 운전합시다

주의: 매 10마일의 속도마다 당신의 차와 앞의 차 사이의 간격이 자동차 한대의 길이 정도로 떨어져 있어야 합니다. 예를 들면, 시간당 60마일의 속도라면, 차 사이의 간격은 자동차 6대의 길이 이어야 합니다. 만일 6대의 길이 정도의 간격을 두지 않으면, 사고를 시간 내에 대비할 수 없습니다.



절대 사고를 경험하지 마십시오!

모든 치명적 사고의 사십 퍼센트
(40%)는 음주와 관련 있습니다.

🔑 중요한 점 🔑

3장 - 9항

작업 장소에서의 폭력

작업 장소에서의 폭력은 어떠한 직업에서도 생깁니다. 작업 장소에서 생길 수 있는 폭력을 평가하고 이를 어떻게 관리할 지를 미리 알아두셔야 합니다.

난폭한 행위의 특징이란:

- ❖ 당신에게나 다른 이에게 구설적 폭력
- ❖ 당신에게나 다른 이에게 신체적 폭력을 협박
- ❖ 실제 신체적 폭력



난폭한 행위의 원인은 여러 가지가 될 수 있고 다음을 포함할 수 있습니다:

- ✱ 우울증
- ✱ 망상증
- ✱ 약물 복용
- ✱ 혼동/정신 착란
- ✱ 흥분

폭력 상황이란

- 도우미가 고객을 폭력 할 경우
- 고객이 도우미를 폭력 할 경우
- 가정 내 폭력(부부 사이의 폭력)
- 이웃 사이의 폭력

남용이나 방치를 목격하였을 경우에는 법적으로 이를 보고해야 합니다:

1-800-end-harm (1-800-363-4276)

가정집 내의 폭력은 위에 일거 된 경우만을 한정하는 것이 아니므로 항상 주의하십시오. 항상 경계.

난폭한 행위가 있거나 이가 예상될 시에는:

- 침착한다
- 침착하게 말하고, 상대방 말에 귀 기울이고 안전한 거리를 둔다
- 상대방에게 자신은 친구이자 돕길 원한다고 말한다
- 위협을 느끼거나 공격을 당하였다면 그 자리를 떠나십시오.
- 9-1-1에 연락하고 응급원이 도착할 때까지 기다린다.
- 케이스 관리자에게 이를 알린다



4장

가정집 내의 위험

이 장에서 무엇을 배울 것인가?

고객의 가정에서 접할 수 있는 위험요소들. 고객의 거주지에서 주의해야 할 안전 사항들.

왜 중요한가?

다음을 배웁니다:

- 안전 검사를 어떻게 하나
- 고객의 집에서 안전의식을 강화하려면 어떻게 해야 하나
- 자신과 고객의 안전을 위해 알아두어야 할 곳들.

1항

위험요소 평가
집안일
소독

2항

도보 표면
적합한 조명

3항

사다리 주의
산소 주의
화학물 주의
전기 주의
화재 주의
무기물 주의



훌륭한
집안일 처리
모든 물건을 제자
리에 두기

4장 1항

위험요소 평가
집안일
소독

A부
위험요소 평가에 대
한 주의 사항들



무엇을 배울 것인가:

1. 고객의 집에서 위험요소를 어떻게 평가하
는 가
2. 집 내에서 위험물질을 다룰 시 특별히 주
의해야 할 곳들.
3. 제거할 수 없을 시, 위험을 어떻게 관리해
야 하는 가
4. 훌륭한 집안일 처리가 안전을 어떻게 도
모하는 가
5. 질병을 예방하기 위해 올바르게 소독하는
법.

B부
주의되어야 할 집안
일 및 특정한 장소들

C부
질병을 예방하기 위한
올바른 소독법

알아야 할 단어들 
위험요소 평가

개인 보호 기구 (PPE)

정의

고객의 집에서 위험 요소나 잠재적으로 위험성
이 있는 요소를 평가하는 것은 그러한 위험을
분별하고 대비할 수 있도록 합니다

특정한 위험으로부터 상해나 질병을 예방할 수
있는 기구 및 복장



4장 1항 연습



1. 위험 요소 평가 검사를 행하는 이점은?
 - a. 위험을 제거하거나 줄이기 위해
 - b. 적합한 훈련이나 교육을 받기 위해
 - c. 이점이 전혀 없다
 - d. A과 B
2. 개인 보호기구는 다음의 경우에 사용된다:
 - a. 차를 세척할 시
 - b. 고객의 집으로 들어갈 때마다
 - c. 고객의 혈액이나 체액에 노출될 때
 - d. 스키할 때, 몸을 따뜻하게 유지하기 위해
3. 고객의 집 내에 존재하는 위험요소를 언제나 제거할 수 있다.
예 아니오
4. 훌륭한 집안일 처리란:
 - a. 청결하고 질서있는 작업장소를 유지한다
 - b. 매일 진공 청소한다
 - c. 물건들을 제자리에 놓는다
 - d. a와 c
5. 올바르지 못한 집안일 처리는 넘어지는 것과 같은 사고를 유발한다:
예 아니오
6. 감기를 예방하는 최선책은?
 - a. 손 씻기
 - b. 변기를 소독하기
 - c. 건강한 식사 습관을 유지하기
 - d. 비타민 C를 섭취한다
7. 표백제와 암모니아가 섞이면 독한 가스를 발생한다.
예 아니오



4장 - 1항4장 - 1항

위험요소 평가



위험요소 평가란? 이는 작업하게 될 고객의 집에서 위험 요소나 잠재적으로 위험성이 있는 요소를 알아내고 그러한 위험을 분별하고 대비하는 행위를 말합니다. (이 교육서의 마지막 부분에 있는 예를 참고.)

위험요소를 어떻게 관리하는 가? 최선책은 그 요소를 제거하거나 처치하는 것입니다. 걸려 넘어지는 것을 방지하기 위해 장난감을 치우는 행위를 예로 들 수 있습니다. 올리기는 위험할 수 있습니다. 보조 기구를 사용하므로 올리기 행위를 제거하는 것도 위험요소 관리하는 법이라 할 수 있습니다.

두 번째 최선책은 위험을 감소하는 것입니다. 위험을 완전히 제거하지 못할 경우, 그 위험성을 감소하는 방안을 모색할 수 있습니다. 예를 들면, 모서리가 뾰족한 테이블이 고객의 집에 있다면, 상해를 예방하기 위해 천이나 패드로 감싸서 “부드럽게” 만들 수 있습니다.

세 번째 최선책은 특정한 위험으로부터 상해나 질병을 예방하기 위해 개인이 사용하는 기구 및 복장, 즉 “개인 보호기구”(PPE)을 사용하는 것입니다. 보호경, 장갑, 백 벨트 및 보호 신발 등이 PPE의 예가 될 수 있습니다. 이러한 기구는 어느 약국이나, 의료기구 및 안전기구 판매점에서 구매할 수 있습니다. 메디케이드가 이의 비용을 지불하는 지 체크하십시오.

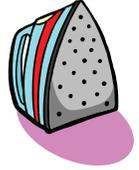
새로운 고객을 받을 시, 위험요소들을 제거하거나, 줄이거나, 또는 개인 보호기구를 사용해서 이러한 위험요소를 관리하기 위해 작업장소를 우선 검사하십시오.

다음의 위험여지를 조사하십시오:

- ✓ **전기** - 콘센트 카바가 있는 지, 연결선이 낡거나 절연체가 있는 지.
- ✓ **날카로운 물건** - 주사, 칼, 뾰족한 모서리, 튀어나온 침대 모서리.
- ✓ **걸려 넘어지기** - 산소 연결호스, 전화선 및 연결선, 장난감, 애완동물.
- ✓ **미끄러지기** - 얼음 & 눈, 옆질러진 액체.
- ✓ **올리기** - 산소통, 가구, 사람.
- ✓ **집 내부 구조** - 보행 통로, 계단, 가구 위치.
- ✓ **화학물질** - 세척제, 약물, 산소.
- ✓ **화재**



집안일



훌륭한 집안일 처리는 안전을 유지하는 데에 매우 중요한 역할을 합니다. 매년, 많은 도우미 분들이 작업 중에 어떤 물건에 걸려 넘어지거나 밟아 넘어집니다. 이러한 사고는 흔히 자신의 활동 주위에 대한 도우미 분들의 부주의에 의한 것입니다. 사실, 이러한 사고는 올바르게 못한 집안일 처리와 직접적 관련이 있습니다. 걸려 넘어지거나 미끄러지거나 외의 상해를 유발할 위험 요소가 바닥에 있으면, 이것을 치우거나 다른 장소로 옮겨도 되는지를 고객에게 문의하십시오.



다음을 고려하십시오

- 바닥, 계단참, 계단에는 언제나 장애물이 없어야 한다.
- 미사용 시, 옷장, 책장 및 서랍장의 서랍들을 닫혀져 있어야 한다.
- 사다리 대신에, 박스, 의자, 등을 사용하지 마십시오.
- 걸려 넘어질 수 있으므로, 전기줄, 전기 연장코드, 및 종이팩/박스가 바닥에 없도록 한다.
- 넘어지지 않도록, 물건을 선반에 정리한다; 무거운 물건은 아래 선반에 정리한다.
- 안전하지 않는 전기선, 고장 난 전기 및 외의 기구, 또는 외의 위험요소 등을 고객에게 알린다.



간단히 설명하면 - 청결하고 정리된 작업장소가 작업하기에 안전합니다. 자신이 상해를 입을 확률이 낮아질 뿐만 아니라 다른 이에게 상해를 입힐 확률도 낮아집니다.



낡은 절연체는 위험합니다. 전기 테이프를 주의하십시오!!



소독

소독은 질병을 예방합니다. 필요 시, 표백제 등의 살균제를 이용하십시오. 안내 사항을 따르십시오. 권장되는 혼합비율은 물과 표백제가 10대 1입니다.

- 청소용 화학물질과 혼합하지 마십시오! 위험할 수 있습니다.



- 부엌을 청결히 유지하는 것은 음식오염을 예방하는 데 매우 중요합니다.



- 혈액, 배설물, 화학물질을 다루었거나 장갑을 착용한 후에는 반드시 손을 씻습니다.

- 오염된 옷을 다룰 시에는 완전히 세탁되기 전까지 장갑을 착용하고 다룹니다.

- 몇 종류의 세제는 본인과 고객에게 발진을 초래할 수 있습니다. 만일 발진이 생기면, 세제/비누를 바꿀 것을 고객에게 권장합니다..



- 음식 준비 및 식사 전에 손을 씻습니다

- 폐물이 올바르게 처리되는 것을 확인합니다

화학물질을 다룰 시 주의 사항들

권장되는 농도보다 더 강하게 만들지 마십시오

표백제와 암모니아가 혼합되면 독성 가스가 발생합니다.

환기가 잘되는 곳에서 사용합니다.

비누와 물로 손을 씻는 것이 질병을 예방하는 최선책입니다.

감기는 사람과 사람 사이의 접촉으로 전염됩니다. 재채기할 때 입을 가리는 것과 손 씻기가 감기를 예방하는 최선책입니다.





4장 - 2항



도보 표면
올바르게 올리기

A부

도보 표면 및 어떻게
안전한 표면을 유지하
는가



무엇을 배울 것인가?

1. 고객의 안전을 위해 도보 표면에 대해 알아야 할 점들.
2. 안전한 도보를 위해 도보 표면에서 제거되어야 할 것들.
3. 왜 조명이 중요한가.
4. 적합한 조명의 중요성.

B부

안전한 작업을 위한 적
합한 조명

알아야 할 단어들



정의

관찰

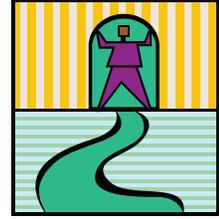
주위 환경과 주위 물건들을 인식

준비

문제가 발생하기 전에 미리 대비



4장 2항 예습



1. 도보 표면 상태가 미끄러지거나 넘어지는 일을 초래할 수 있다. 고객과 자신을 보호하기 위해:
 - a. B와 C
 - b. 바닥처리가 잘된 신발을 사용한다
 - c. 찢어졌거나 주름진 카펫을 고치거나 제거한다
 - d. 걸지 말고 뛰어 다닌다

2. 고객의 승인을 받아야 한다:
 - a. 위험 요소를 제거하거나 고친다
 - b. 위험하므로, 작은 용단은 버린다
 - c. 바닥 전체에 카펫을 설치하고 고객에게 청구서를 준다
 - d. 위의 모두

3. 부적합한 조명은:
 - a. 사고를 유발한다
 - b. 약 복용하는 데에 실수하게 한다
 - c. 작업을 더 힘들게 한다
 - d. 위의 모두

4. 정전을 대비하여 손전등을 필수로 준비해야 한다.
예 아니오



4장 - 2항 도보 표면

여러 원인들이 미끄러지거나 걸려 넘어지는 사고를 초래할 수 있습니다. 도보 표면의 타입 및 상태를 자신의 안전을 위해 주의 깊게 살펴야 합니다. 자신의 안전을 위해 할 수 있는 것들은:

- **관찰.** 고객의 집에 처음 방문할 때, 보도 및 입구에 결함이 없는 지 살핍니다. 갈라진 틈, 구멍, 미끄럽거나 울퉁불퉁한 표면, 및 장난감 같은 장애물이 있는 도보 길이 있을 수 있습니다.
- **위험 요소 제거.** 적합할 시, 위험요소를 제거합니다. 들어갈 때 위험하다면 나올 때도 위험합니다. 집으로 출입하는 길이 안전해야 자신 및 외의 다른 사람들이 안전할 수 있습니다.
- **바닥처리가 잘된 신발 사용.** 적었거나 미끄러운 바닥에서의 가족으로 바닥처리가 된 신발은 사고를 불러 일으키는 것과 다름이 없습니다. 고무 또는 외의 물질로 바닥처리가 된 신발이 눈, 얼음 및 비에 적합하며 사용자가 제대로 설 수 있도록 하고 균형을 잡는 데 도움이 됩니다.

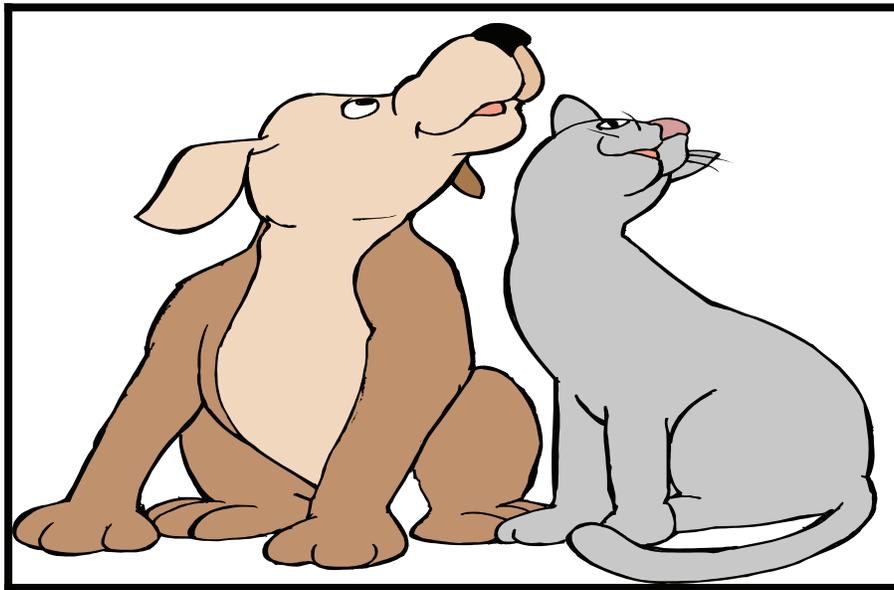
바깥에서 그랬듯이 집 내부에서도 미끄러지거나, 걸려 넘어지는 일이 없도록 작업 장소를 잘 익힌다.

조사:

- ✓ 장애물이 있는 도보길
- ✓ 찢어졌거나 주름진 카펫나 바닥 패드
- ✓ 모서리가 오그라진 양탄자
- ✓ 작은 융단
- ✓ 애완동물



지팡이나 발이 카페트에 걸리는 일이 없도록 도보
길을 계획하십시오!



애완동물이 어디에 있는지 확인하여 걸려
넘어지는 일이 없도록 합니다



적합한 조명

많은 연장자들은 깊이를 더 잘 느끼는 데에 밝은 조명이 필요하므로, 안전하기 위해서는 적합한 조명이 필수라는 사실을 잘 알고 계실 것입니다. 깜박이는 전등이 있으면, 집 내부 곳곳에 있는 전등을 켜서 전등을 교체해야 할 필요가 있는 지 조사합니다.

적합한 전압이 램프나 천장 전등에 사용되는 지 조사합니다. 종종 60이 최대 고압이라 지정된 램프에 100와트 전등이 사용되고 있는 경우가 있습니다.

고객의 승인을 받은 후, 위험 요소를 미리 관리하거나(전선 문제 등 본인
이 직접 개입될 필요가 없을 시), 수리를 권고하고, 또는 제거될 수 없을
경우에는, 적어도 그 요소를 주의해야 한다는 것을 기억합니다.

4장 3항

산소 주의
사다리 주의
화재 주의

화학물 주의
전기 주의
무기물 주의



A부
사다리, 산소 및 화재
주의

B부
화학물, 전기 및 무기
물 주의

무엇을 배울 것인가?

1. 산소통을 올바르게 저장하고 이동하는 법
2. 사다리를 올바르게 사용하는 법 및 왜 박스 대신에 사다리를 사용해야 하는가.
3. 화재 주의란 무엇이며 본인의 책임은 무엇인가.
4. 고객의 집에서 주의해야 할 화학물질.
5. 고객의 집에 있는 화학물질을 관리하는 법
6. 올바른 전기 주의법
7. 집에 있는 무기물 주의

알아야 할 단어들



정의

화재 대비

고객의 집에 있을 때 응급 상황이 생기면 무엇을 그리고 어떻게 해야 할 지를 알아 둡니다.

화학물질

재료 또는 혼합물

화학적 위험 요소

위험할 수 있거나, 상해나 외의 해를 가할 수 있는 물질이 있는 물품들



4장 3항 연습



1. 가연성 물질이 산소 근원지로부터 얼마나 떨어져 있어야 하는 가?
 - a. 8 피트
 - b. 3 피트
 - c. 담배는 25 피트 그리고 불꽃은 5 피트
2. 사다리를 사용할 시 주의점은:
 - a. 사용 이전에 결함 검사
 - b. 평평한 바닥에 위치
 - c. 맨 위칸에 서지 않는다
 - d. 위의 모두
3. 화재 시, 누구한테 연락해야 하나?
 - a. 케이스 관리자
 - b. **9-1-1**
 - c. 지역 경찰서
 - d. 경고하기위해 이웃들
4. 화학물질은?
 - a. 화학물질을 숨쉬거나 피부에 닿으면 위험할 수 있다
 - b. 화학물질이 피부에 묻으면, 많은 물로 행군다
 - c. 화학물질을 다룰 시 항상 장갑을 착용한다
 - d. 위의 모두
5. 전기에 감전될 확률을 줄이기 위해서는:
 - a. GFCI를 사용한다
 - b. 연장코드를 영구적 전선용으로 사용하지 않는다
 - c. 전기줄이 결함이 있거나 낡았는 지를 확인한다
 - d. 위의 모두

3항 산소 주의

우선, 산소는 치료용이자 위험한 화학 물질임을 기억해야 합니다.

고객이 산소를 사용하면, 자신의 안전과 고객의 안전을 위해 꼭 지켜서야 할 몇 가지 주의 사항이 있습니다.

1. 촛불 및 요리 불 같은 불꽃은 반드시 5 피트 이상으로 거리를 두어야 합니다.
2. 흡연은 적어도 25 피트 떨어져 행해지던가 다른 장소에서 행해져야 합니다.

불꽃과 담배가 두어야 할 거리정도가 다른 이유는 흡연자는 담배의 위험성을 잊고 담배가 켜져 있는 상태로 산소 근원으로 가까이 올 수 있기 때문입니다.

석유 물품(바셀린과 같은)은 산소와 함께 사용되어서는 안됩니다. 이는 산소를 흡수하여 화재를 일으킬 수 있습니다.

산소통 저장

환기가 잘되는 장소에 산소통을 저장해야 합니다. 산소통을 똑바로 세워서 저장 칸에 넣고 벽에 묶어두셔야 합니다. 만일 산소통이 넘어지면, 나오는 산소의 압력으로 인해 발사하거나 화재를 일으킬 수 있습니다.

모든 산소통은 일정 양의 산소를 내뿜습니다. 닫혀진 방은 곧 산소가 많아져 가연성이 높아집니다. 그러므로 항상 문을 열어두시고 환기를 하십시오. 산소가 지나치게 많은 공기를 마시는 것도 건강에 해가 됩니다. 우리의 신체는 산소 함유량이 19.5 - 23.5 %인 공기를 마시도록 구조되어 있습니다. 이보다 높거나 낮은 공기는 건강에 해롭습니다.

산소 농축기

산소 농축기는 벽 콘센트에 직접 연결합니다. 연장코드나 전기선을 이용하지 마십시오. 농축기는 전압 변경에 매우 민감하므로 저절로 꺼질 수 있기 때문입니다. 과도 이용하면, 전기선이 회선을 과열합니다. 너무 오랫동안 사용하면, 연장코드가 전압을 저하할 수 있습니다.

튜브

튜브는 감기거나 비틀어져서 걸려 넘어지기 쉽습니다. 튜브를 자주 바로 잡고 고정하므로 걸려 넘어지는 사고를 예방하도록 하는 일은 중요합니다.

산소는 화재 위험이 있다 - 산소가 다른 화학물질과 혼합되면 화재를 일으킬 수 있습니다. 모든 불씨를 산소로부터 떨어져 관리합니다.

사다리 주의



- 사다리를 검사합니다
- 전기와 관련된 일을 할 때는 절대 금속 사다리를 사용하지 마십시오
- 문이나 도보하는 길에서 사다리를 사용하지 마십시오
- 단단하고 평탄한 표면에 사다리를 위치합니다
- 두 손으로 사다리를 잡고 사다리를 향하면서 오르거나 내려옵니다.
- 절대 맨 윗 층에 서지 마십시오
- 적합한 장소에 보관하고 쉽게 사용할 수 있도록 합니다.

사다리입니다!



사다리가 아닙니다!!





화재 주의

고객이 흡연하는 지 확인합니다. 만일 예면, 흡연 도중에 졸리거나 잊어버리는 증상을 일으키는 약물을 복용합니까? 스스로 안전하게 흡연할 수 없다면, 고객이 흡연하는 동안 옆에 있어야 합니다. 재떨이를 옆에 준비하십시오.

화재 경보기가 있습니까? 만일 아니오면, 구매하도록 권장하십시오. 경보기가 잘 작동합니까? 일년에 두 번은 테스트합니다. 낮 시간이 변경될 때가 테스트하기에 좋은 때입니다. 항상 여분의 배터리를 준비합니다.

창문을 포함하여 응급 시 탈출구를 계획하십시오. 발판이나 계단이 있는 가? 장애물이 있는 가? 고객을 탈출 시키기에 가장 빠른 길은? (이 교육서 끝에 있는 응급 시 실행 플랜을 참고합니다)

소화기가 있습니까? 설명사항을 읽고 어떻게 사용하는 지 익숙해지도록 하십시오. 일년에 한번 점검을 받도록 고객에게 권장합니다. 소화기는 쉽게 사용될 수 있도록 하고 응급 시 실행 플랜에 속하도록 하십시오.

미사용 시, 부엌 스토브가 꺼져있는 지 확인합니다.

고객이 벽난로를 갖고 계십니까? 불을 피우기 전에 통풍 조절기가 열려있는 지 확인합니다.

벽난로 스크린은 필수이며 올바르게 설치되어야 합니다. 불이 완전히 꺼지고 재가 만져도 될 만큼 차가워 졌을 때 재를 치우도록 합니다. 벽난로를 청소한 후에 재를 밖으로 꺼내십시오. 재를 종이봉투에 넣어두지 마십시오, 항상 금속통을 사용하십시오. 재를 나무로 된 건물 옆에 저장하지 마십시오.

화재 시:

9-1-1 연락합니다

자신의 안전을 확인합니다

고객을 돕습니다

화재가 작고 혼자 안전하게 처리할 수 있을 때만 소방을 시도합니다. 작은 불을 소방할 때 뒤편에 탈출할 수 있는 길이 있는 지를 확인하고 시도합니다. 집은 다시 지으면 되지만 사람은 다릅니다. 화재에 관한 더 자세한 안내가 응급 시 실행 플랜에 있습니다. 애완동물을 구출하기위해 불타는 집에 다시 들어오지 마십시오.

**화재는 경고 없이 발생합니다.
흡연이 가정집 화재의 흔한 원인입니다.**



화학물 주의

약품이 화학물질입니까? 그렇습니다! 약품은 작지만 강한 화학물질입니다. 몇몇의 화학물질은 피부에 닿거나 흡입되었을 때 위험할 수 있습니다. 화학물질이 손에 묻거나 음식이나 식기를 다룰 때, 화학물질을 우연이 섭취할 수도 있습니다.

평상시 집에서 사용하는 화학물질만을 다루도록 하십시오. 필요 시 새로운 물질을 사용해야 할 시, 반드시 안내를 읽도록 하십시오. 안전하게 사용하십시오. “위험”이나 “조심” 등의 표시를 보면 특히 주의하십시오. 어떠한 화학물질을 다루던 지 반드시 장갑을 착용하도록 하십시오.

일반적으로, 화학물질이 묻은 경우에는, 그 가루, 액체, 젤 또는 풀을 씻고 많은 물로 행구십시오. 눈에 화학물질이 들어간 경우에는, 따뜻한 물에 15분 동안 눈을 씻도록 합니다. 즉시 씻는 행위는 후에 의료진이나 의사가 할 수 있는 어떠한 치료보다 중요합니다.

4장 - 3항

화학물질을 혼합하지 마십시오



3항 전기 주의



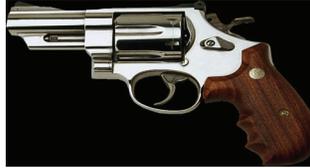
감전을 예방하는 데에 가장 효과적인 방법들:

- 꽃음접속식 누전차단기(GFCI)를 사용한다(아래 참고)
- 패널박스를 닫는다
- 연장코드가 낡지 않았는 지 확인한다
- 전등을 천장에 달기위해 연장코드를 사용하지 않는다
- 기구가 누전차단처리가 되어있는 지 확인한다
- 연장코드를 영구적 전기선으로 사용하지 않는다
- 전기 리셉터클이 달고 확인한다

GFCI란?

GFCI란 지면에 전율이 빠지면서 생기는 미세한 불균형을 감지하고 일초 내에 전율을 차단하는, 빠르게 작동하는 차단기입니다. 모든 화장실은 이와 같은 레셉터클 한 개는 갖고 있어야 합니다.

3항 무기/총기물 주의



고객이 사냥이나 보호를 목적으로 총기나 외의 무기물을 소지할 수 있습니다. 총을 지니고 다니는 사람을 간호하거나 그 무기물이 지나치게 가까이 있어서 불편함을 느끼는 경우에는, 이에 대해 고객과 상의하십시오. 그리고 자신이 좀 더 안심하고 일할 수 있도록 하는 방법을 제의합니다. 자신이 작업을 하는 동안에, 총이나 외의 무기물을 보관장에 넣도록 권장하십시오.

완전히 제거되지 않는 한, 발포가 되지 않도록 하는 저렴한 안전장치에 대해 고객과 상의하십시오. (몇몇의 보안소는 권총안전을 위해 안전장치를 제공합니다.)

안전하게 처리하는 방법을 모르는 한, 절대 무기를 취급하지 마십시오. 무기물을 취급할 시, 안전장치가 되어있는 지 확인합니다. 사람에게 절대 겨루지 마십시오. 권총에 대해 알고자 하시면, 대부분의 경찰서가 권총안전에 대한 강의를 무료로 제공합니다.

몇몇의 약물은 사고 능력에 영향을 줍니다. 이 경우라면, 혼란 상태의 사람이 권총을 지니는 일이 없도록 해야 합니다. 가족, 케이스 관리자 및 외의 팀 임원들의 지원을 청하십시오.



5장

Outside Hazards

무엇을 배울 것인가?

고객의 집 외부에 존재하는 위험 요소들.

1항

외부의 위험 요소들

2항

동물 주의

왜 중요한가?

다음을 교육할 것입니다:

- 외부에서 위험에 처했을 때 무엇을 해야 하며 어떻게 도움을 청할 것인가
- 고객의 집에서 동물로부터 안전 하려면 어떻게 해야 하나.

알아야 할 단어들

정의

동물 관리소

이웃에서 버려졌거나 위험한 동물들을 처리하는 기관

5장

1항 및 2항

외부 위험 요소들
동물 주의

A부
상해를 가할 수 있는 외
부 위험 요소들

B부
동물 안전 평가 및 고객
의 집에 있는 동물들 관
리



무엇을 배울 것인가?

1. 고객의 집에 처음 방문할 시에 애완 동물을 어떻게 다룰 것인가.
2. 많은 개들이 보호본능을 갖고 있음을 이해하고 동물을 다룰 때 자신을 보호하는 법.

알아야 할 단어들 

정의

잠재적 위험

위험이 잠재하거나, 상해나 해를 가할 수 있는 요소들

해결

어렵거나 복잡한 문제를 처리하는 과정

5장 - 1항

외부 위험요소들

안전을 위협하는 위험 요소들이 모두 고객의 집 안에만 있는 것이 아닙니다. 외부 위험 요소들도 주의하십시오.

미끄러지기, 걸려 넘어지기& 떨어지기 위험은 어디서나 생길 수 있으므로 주의하십시오. 수리가 필요한 상태이거나 장애물이 많은 외부 계단이나 발판들이나; 얼음, 눈이나 습기가 있는 도보길 또는 현관; 울퉁불퉁하거나 부서진 콘크리트 길; 그리고 장난감이나 외의 물건들로 어질러진 통로가 위험할 수 있습니다.

동물은 고객의 애완동물이나 이웃 동물이든지 위험할 수 있습니다. 몇 개들은 예측이 불가능합니다. 충분히 알기 전까지는 온순하다고 짐작하지 마십시오. 처음 방문 시에 애완동물에게 손을 내밀지 마십시오.

기상 날씨 또한 예측하기 어렵습니다. 고객과 함께 밖에 나가는 경우, 미리 기상 예보를 확인하도록 하십시오. 언제나 우비 및 우산을 차에 지니고 다니십시오.

햇볕에 피부손상은 30 이상의 보호 요소가 있는 선스크린을 사용함으로써 쉽게 예방할 수 있습니다. 선글라스와 모자를 꼭 착용하도록 하십시오. 절대 따뜻하고 화창한 날에 사람이나 동물을 차에 두지 마십시오.





5장 - 2항 동물 주의



집 내부의 위험요소들을 평가하는 중에 애완동물이나 외의 동물들도 평가해야 합니다. 동물들이, 특히 애완동물, 물리기, 걸려 넘어지기 및 알레르기 등의 상해를 초래할 수 있습니다.

물리기

고양이는 종종 더 이상 관심을 받기 싫으면 물거나 핥습니다.

개는 온순하게 보일 수 있으나 자신의 영역이나 주인에 대해 강한 보호본능을 갖고 있습니다. 끈에 묶인 개는 자신이 움직일 수 있는 한 공격적으로 자신의 영역을 지킬 수 있습니다. 온순한 개도 물 수 있습니다.

초기부터 개와 친해지도록 해서 개가 당신을 알도록 합니다. 공격적인 태도가 지속될 시에는, 당신이 방문 할 때에는 안전한 곳에 개를 감금해 줄 것을 요청하십시오.

걸려 넘어지기

고양이는 문지르거나 다리 사이를 지나가는 것을 좋아하므로, 계단에서나 평평한 바닥에서나 심각하게 고양이에 걸려 넘어지는 위험을 초래합니다. 개는 바닥에 눕는 것을 좋아하여, 이 또한 걸려 넘어지는 위험을 초래합니다 이러한 동물들의 위치를 살피고, 필요 시, 자신과 고객이 걸려 넘어질 수 있는 활동을 하는 경우에는 이러한 동물들을 다른 방에 보냅니다. 장난감 또한 위험할 수 있습니다. 가능한, 보행 길에서 장난감을 제거합니다.

알레르기

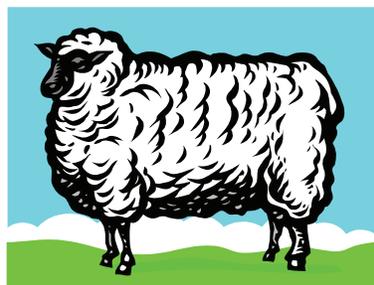
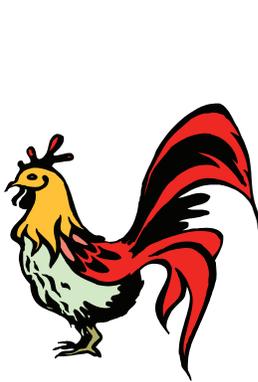
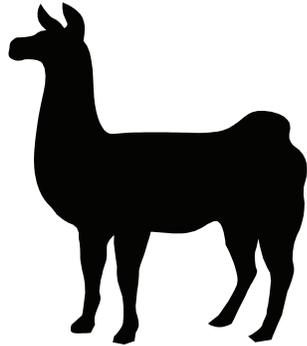
본인에게 동물 알레르기가 있는 지를 아실 것입니다. 줄릴 수 있으므로, 알레르기 약물을 안내에 맞게 복용하십시오.

희귀한 애완동물

위험을 초래할 수 있는 다른 애완동물을 키우는 지 확인하십시오 그리고 자신의 안전을 위해 어떠한 조치가 필요한 지 알도록 하십시오.

외의 동물들

농장 동물들(소, 돼지, 말, 닭)은 본인이 도착하기 전에 관리되어 있어야 합니다. 자신의 영역이 침해되었다고 느끼는 경우에, 어떠한 동물도 공격적이 될 수 있습니다. 울타리나 외양간 안에 있도록 관리합니다.



예습에 나온 질문들 해답

1장

1항

1. 도우미로써 안전하고 상해를 피할 수 있도록
2. 위험을 인지할 수 있도록 하고 사고나 상해를 예방할 수 있도록 돕는다
3. 본인의 안전과 건강을 책임져야 할 사람은 당신 자신입니다.
4. 본인의 인생에서 사고를 예방하는 데에 가장 중요한 사람은 당신 자신입니다.
5. 중요점

2항 및 3항

1. 웹사이트, 전화, 이메일, 교실, 뉴스지
2. 3개월에 한번 씩, 안전을 도모하고 해결책을 논하기 위해 모이는 위원회.
3. 시드웍 대표인 및 유니온 임원
4. 예
5. 예
6. 예

4항

1. 예
2. 올바르게 안전하게 올린다, 고객 케어사항들을 따른다. 9-1-1에 쉽게 연락할 수 있도록 한다, 시간을 갖고 올바르게 처리한다.
3. 아니오
4. 아니오

2장

1항

1. 응급 시에 무엇을 할 지 지정한 플랜
2. a. 음식
b. 물병
c. 라디오
d. 손전등
3. 지진; 해일
4. 태풍; 대선풍; 눈사태; 홍수
5. 고객을 안전하게 한다
6. 화재, 폭발, 생물학적 공격

2항 및 3항

1. 전화와 가장 가까운 찬장 안쪽 문에
2. 9-1-1 안내원

4항

1. 신체 구성을 변경하는 합성물
2. 고객이 복용해야 하는 약품이 응급 시에도 있도록 확인한다
3. 응급 시에 실수가 없도록 확인한다

3장

1항 및 2항

1. d
2. 올바르지 않은 등 사용
3. a. 항상 올바른 자세를 유지한다
b. 건강한 식사 습관
c. 관리
d. 운동
4. 예
5. b

3항 및 4항

1. a과 b
2. 아니오
3. C
4. 압박,
반복 동작,
부자연스러운 자세

5항 및 6항

1. D
2. 3
3. 넘어지거나, 갑자기 비틀거나, 타격을 받거나, 뼈가 탈구했을 때, 발목을 돌렸을 때
4. 예
5. 휴식(Rest), 얼음(Ice), 압력(Compression), 올려 놓기(Elevation)
6. 예
7. D

7항

1. D
2. E
3. 아니오
4. A
5. 손 씻기

8항 및 9항

1. D
2. E
3. 예
4. D
5. D

4장

1항

1. D
2. C
3. 아니오
4. D
5. 예
6. 손 씻기
7. 예

2항

1. A
2. D
3. D
4. 예

3항

1. C
2. D
3. B
4. D
5. D

5장

1항 및 2항

1. C
2. 예
3. A
4. 아니오

부록

흡케어의 응급 시 실행 플랜

(고객과 도우미는 이 플랜을 함께 계획하고 전화 옆에 붙쳐 놓습니다)

고객 이름:

날짜:

1. 응급 시 - 생명이 위협 될 시-9-1-1에 연락합니다. 사용하는 전화번호를 알립니다.

집 주소:

가까운 큰 교차도로:

교차도로로부터 집으로 오는 길:

2. 응급 시 - 생명이 위협 되지 않는 경우: 지역 번호를 준비합니다

소방서/응급실:

주치의:

병원:

구급차:

경찰서/보안서:

독극물 관리:

그 외:

3. 홈 탈출: 이 곳에 집의 내부구조를 그리시고 어디에 출구가 있는 지 표시하십시오. 탈출 경로를 화살표로 표시하십시오. 화재 시, 자신과 고객이 탈출할 경로를 정하십시오.

4. 일시적 대피 장소: 집이 안전하지 않을 경우에 대피할 수 있는 장소를 일거 하십시오.

이름:

전화번호:

주소:

이름:

전화번호:

주소:

5. 안전 기구 - 소방서가 이 기구를 설치하는 데에 안내를 드릴 수 있습니다.

소화기:

화재 경보기:

6. 외의 응급 기구 - 응급약품, 담요, 음식 및 물, 손전등, 라디오 및 외의 응급품이 어디에 있는 지 확인합니다.

위치:

위험요소 평가 체크 목록

(고객과 함께 안전을 위해 위험요소를 평가합니다)

- 응급 시 실행 플랜 작성
- 적합한 보호 기구
- 바깥 도보길에 조명처리가 잘 되어 있는 지, 장애물/물체가 없는 지
- 내부 바닥에 가구나 장애물이 없는 지
- 계단에 레일이 있는 지 그리고 조명처리가 잘되어 있는 지
- 양탄자 테두리가 풀려있지 않고 바닥에 고정되어 있는 지
- 작은 용단이 제거되고 대신에 바닥에 밀착되는 패드를 사용하는 지
- 전기선이 노출되지 않은 지
- 연장코드가 낡지 않았으며 걸려 넘어지지 않도록 고정되어 있는 지
- 사용된 바늘은 날카로운 기구를 담은 통에 넣거나 튼튼한 통에 넣고 뚜껑을 닫는 지
- 뾰족한 물건은 패드처리가 되었는 지(침대 모서리 등)
- 산소 호스는 다른 활동에 장애가 되지 않는 지
- 의료 기구는 올바르게 저장되는 지
- 흡연이나 불꽃은 산소가 사용되는 곳에서부터 떨어져 있는 지
- 물, 얼음, 눈, 기름과 같은 액체는 즉시 처리되는 지
- 물건들이 올바른 높이에 안전하게 보관되는 지
- 올바른 올리기
- 집에 곤충침입이나 동물 배설물이 없는 지
- 애완동물이 잘 관리되는 지
- 약물이나 화학물질은 잘 표시되어있고 올바르게 저장되는 지
- 소화기는 쉽게 사용될 수 있고 작동하는 지
- 화재 경보기는 잘 작동하는 지
- 물건을 올리거나 옮기는 활동을 최대한 줄이도록 합니다